الشيف رمزي

في عالم الطباخ

موسوعة شاملة في الطبخ و الحلويات

تأليف رمزي نديم شويري
مدير المدرسة الفندقية، "الكفاءات"

تلفزيون المستقبل

أكاديميا

أكاديميا هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة
ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International
for Publishing and Printing

الشيف رمزي في عالم الصباح

ISBN: 9953-3-0024-0

Published and distributed by نشر وتوزيع

Academia International أكاديميا إنترناشيونال
Verdun st. Byblos Bank Bldg. شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
P.O.Box 113 - 6669 ص.ب
Beirut, Lebanon بيروت، لبنان
Tel 800832 - 800811 - 862905 هاتف
Fax (009611) 805478 فاكس
E-mail academia@dm.net.lb بريد إلكتروني

In collaboration with بالاشتراك مع

Future Television تلفزيون المستقبل
White House, Spears st. البيت الأبيض، شارع سبيرز
P.O.Box 136052 ص.ب.
Beirut, Lebanon بيروت، لبنان
Tel (00961 1) 355355 هاتف
Home Page: www.Future.com.lb

إهداء

إلى أبي وأمي،

وأختي الكبرى «الكفاءات»،

لتضحياتهم اللامحدودة

في سبيل

نجاحي.

مدخل

بقلم نديم حبيب شويري

مؤسس "الكفاءات"

الشيف رمزي

هذا الشاب الذي تخرج من أعلى جامعات أوروبا في القانون والاقتصاد، لم يأت الى عالم الطهي في سبيل الارتزاق. ذلك أن الطهي عنده ليس عملاً عادياً رتيباً، بل فن إبداع، واستدرار بركة، ووسيلة بناء أجيال من الشباب على الذوق والقدرة.

فالشيف رمزي، وهو يحاكي المواد ويتناغم معها بأصابعه المرنة، خلاق روعة وجمال، يبهج النظر ويعطر النفس، يجعل منها أدوات سحر تنطق شعراً وهي تلتحم وتتلاقى في ألف شكل وشكل. المواد بيدي هذا الشاب الملهم تعلو لتصبح أكثر من وسائل استهلاك في سبيل حاجة الجوع. هي كالوتر الجاف الذي يغدو لحناً شجياً على يد الموسيقي، وكرخامة جامدة يصقلها النحات فتصبح قطعة فن خالدة.

وقد سما الشيف رمزي بفنه، ولذا تفوق فيه، عندما غلفه بحب، وجعل منه فيض عطاء. وهو إذ يمزج المآكل في قوالبه السحرية، فإنما يمزج حضارات تمثلها هذه المآكل ليصبح عمله دعوة تلاق بين الشعوب والبشر. وهي دعوة حب يتجلى وهو يقدم أطباقه المتنوعة الشهية بلهفة أم فاضلة تجمع فراخها إلى غذاء أعدته لهم بجناحي القلب.

والملفت، عند هذا الشاب المعطاء، هو النظافة القصوى التي يتعامل بها مع كل ما تلامسه أصابعه الفنانة، وبأي لحترام ووقار، لا بل وخشوع، يعالج أدوات فنه. تكاد تقول إن عمله هو بعض من صلاة، وهو مستلهمها بالفعل. فاللقمة نعمة يغدقها الباري علينا، نستحقها بعرق الجبين، وبالشكر والدعاء له، سبحانه وتعالى.

وهكذا تراه، بأم العين، يجمع مئات الطلاب الوافدين إليه في المدرسة الفندقية العريقة التي يديرها في مؤسسة "الكفاءات". هو الأب والأم لطلابه ومشاهديه، يسهر الليالي في مختبره وبين موسوعاته، يعدّ لهم المحاضرات وبرامج التدريب في الفسحات الوسيعة في مدرسته. ويتفانى هذا المربي الكبير في تهيئتهم وتأهيلهم في فنون الطعام وإدارة الفنادق ليصبحوا سفراء له في لبنان والعالم العربي. وإذا بعواصم أوروبية تصفق لجمال عطاءاته، فتجعله عضواً فخرياً في نقابات فنييها أصحاب الذوق الرفيع، وتتوئم مدرسته مع أهم وأشهر معاهدها الفندقية.

وكان على "الكفاءات" أن تجهد ليوافق "الشيف" على نقل نبوغه إلى شاشات التلفزيون. ولم يكن سبب إحجامه ضيق وقته المشحون، بل خجل أصيل وحياء يلفان شخصيته المتواضعة. فأقنعناه أن المعرفة لا تأخذ معناها وبعدها الاجتماعي إلا بمشاركتنا الغير بها. فوافق وسار، هنا أيضاً، في خط رسالة "الكفاءات" التي هو أحد أمنائها.

وهكذا كانت برامجه التلفزيونية الناجحة في السنوات الخمس الأخيرة، وكانت الحصيلة الجزء الأول من موسوعته "الشيف رمزي في عالم الصباح" يطل به اليوم، بألف وصفة، على لبنان والناطقين باللغة العربية.

25 كانون الثاني / يناير 1998
ميريمينا- "الكفاءات" / عين سعاده
لبنان

Préface

On peut juger du raffinement d'une civilisation à sa cuisine. A l'instar de la peinture ou de la musique qui a ses maîtres, la cuisine est un art. D'Antonin Carème à Escoffier, tous les grands cuisiniers français ont laissé leur empreinte sous forme de traités culinaires.

Le livre de cuisine libanaise du Chef Ramzi s'inscrit dans la grande tradition de ces maîtres en gastronomie. Au-delà d'un savoir-faire ou d'une recette, il sait communiquer au travers d'une saveur, d'une couleur, d'une forme, l'émotion d'un moment inoubliable.

Il exprime surtout le raffinement et la délicatesse d'une cuisine dont la tradition en fait une des meilleures du monde.

Par ailleurs, tant de liens d'amitié unissent le Liban et la France que je suis à la fois heureux et fier de préfacer cet ouvrage.

Je le suis d'autant plus qu'un partenariat fructueux unit désormais l'Académie de Besançon et la fondation Al-Kafaat et plus particulièrement le lycée Hyacinthe Friant de Poligny et l'école hôtelière de Mansourieh qu'anime Ramzi SHWAYRI avec professionnalisme et rigueur, mais aussi avec une rare générosité.

Jean-Michel LACROIX
Recteur de l'Académie de Besançon

توطئة

إنما تقاس رهافة ذوق قوم بفن طبخه. فالطبخ فن شأنه شأن الرسم والموسيقى اللذين لهما أربابهما. وقد خلف الطهاة الفرنسيون العظام كافة من أنطونين كاريم إلى اسكوفيه أثراً لهم اكتسى حلة مؤلفات في فن الطبخ.

ويسير كتاب فن الطبخ اللبناني الذي وضعه الشيف رمزي في ركاب ما وضع أرباب فن الطهو هؤلاء. فهو لا يكتفي بأن ينقل طريقة تحضير أو وصفة، بل يحمل اليك ببراعة من خلال النكهة واللون والشكل انفعال برهة لن تقوى الذاكرة على طيها.

لا بل هو يعبر عن رهافة مطبخ غدا مع العصور واحداً من أفضل المطابخ في العالم.

زد على ذلك ان بين لبنان وفرنسا من عرى الصداقة ما يجعلني سعيداً وفخوراً بالتوطئة لهذه الموسوعة.

وتزداد سعادتي بالشراكة المثمرة التي باتت تربط أكاديمية بوزانسون بمؤسسة "الكفاءات"، ولا سيما معهد ياسنت فريان في بولينيي بالمدرسة الفندقية "الكفاءات" في المنصورية التي يبث رمزي شويري عصب الحياة فيها بكل ما أوتي من احتراف ودقة، لا بل من سخاء لا يضاهى.

جان ميشال لاكروا
رئيس أكاديمية بوزانسون (فرنسا)

رمزي نديم شويري

- وُلد في حدث بيروت سنة 1971

- أنهى دروسه الثانوية في مدرسة سيدة الجمهور (لبنان).

- حاز سنة 1992 على إجازة في القانون والاقتصاد من جامعة "ليون" - (فرنسا).

- درس فنون الطبخ في كلية **Bournemouth** وجامعة لندن في انكلترا ونال الشهادات التالية: **City & Guilds of London**.
Catering for the Industry .**Food Hygiene**.
- تدرب على يد الشيف الفرنسي العالمي جان ماسون (**Jean Masson**). وتخرج من مؤسسته الشهيرة (**La Minaudière**).

- درس فنون الخبز والحلويات على يد الشيف الفرنسي برنارد موان (**Bernard Moine**). وقبل عضو شرف في نقابة
Syndicat des Pâtissiers-Boulangers de France

- التحق سنة 1993 بمؤسسة "الكفاءات" (لبنان). وأصبح المدير العام لمدرستها الفندقية منذ 1995. وعضواً في مجلس امنائها.

- انضم الى أسرة عالم الصباح في تلفزيون المستقبل عام 1994 حيث يقدم منذ ذلك الحين برامجه التربوية والتدريبية في الفنون الفندقية. وفي رصيده 400 حلقة مباشرة وفضائية.

فهرس المحتويات

الوصفات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

اللحمة

فهرس المحتويات

الأسماك

الأطباق المرافقة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الكبيس

عصير

فهرس المحتويات

البسكويت

فهرس المحتويات

الشوكولا

المربى

فهرس المحتويات

الحلويات الغربية

فهرس المحتويات

الحلويات الشرقية

القسم المصوّر

علم الصحة

أصبح علم الصحة، في عصرنا الحاضر، شرطاً أساسياً لا بل أوّلياً لتحضير المأكولات وتقديمها بالطريقة الآمنة. وتجاهل هذا الموضوع يعني مخالفة قوانين الطهي البدائية، والتخلي بالتالي عن الضمير المهني.

قد يعتقد البعض أن علم الصحة في المطابخ المنزلية أقلّ أهمية مما هو عليه في المطاعم والفنادق والمؤسسات الفندقية حيث يوجد عدد أكبر من الطهاة وبالتالي يزداد خطر التلوث، وهذا الاعتقاد خاطئ، إن علم الصحة يبقى شرطاً أوّلياً وأساسياً في كل مكان يتواجد فيه الطعام. وينبغي لأي شخص يعمل مباشرة مع الطعام أن يعرف شروطه الأساسية ويلتزم بها.

تحيط بنا الجراثيم من كل جانب، والخطر الأكبر هو أنها لا تظهر للعين المجردة. فعالم الجراثيم يتكاثر ويمتد في مطبخنا حتى يصبح السبب الأول لسلسلة من حالات التسمم بسبب أربعة عوامل:

أ- **الطعام**: عدم تنظيف المطبخ يؤدي إلى إهمال بقايا الطعام أو فضلاته، وهذا يؤمن طعاماً للجراثيم.

ب- **الوقت**: إذا بقي الأكل ضمن حرارة معينة ولفترة معينة، فإن ذلك يساعد على تكاثر الجراثيم بشكل مذهل. وهكذا إذا كان عندنا 8 جراثيم توفرت لها الحرارة المناسبة لتكاثرها يصبح عددها بعد 10 ساعات حوالي ثمانية مليارات جرثومة.

ج- **الحرارة**: أما بالنسبة إلى الحرارة فهي أخطر العوامل وأهمها، فدرجات الحرارة ما بين العشرة والثلاثة والستين درجة مئوية فوق الصفر، هي درجات حرارة تناسب التكاثر الجرثومي وتلقب بالمنطقة الخطرة (Danger Zone).

د- **الرطوبة**: تلعب دوراً مهماً، إذ تخلق جواً بيئياً يلائم التكاثر الجرثومي. إنطلاقاً من ذلك، يجب الاطلاع على كيفية حدوث التلوث وبالتالي تفاديه عن طريق اتباع الإرشادات التالية:

1- لمنع الجراثيم عن الطعام، يجب التأكد من أن المطبخ بحالة نظافة تامة بعد أن تنتهي من العمل. كما أن هذه النظافة يجب أن تطال جميع الأدوات التي نستعملها والأماكن الصعبة والأرض وما وراء البراد والفرن، وداخل الجوارير والخزانات. ويجب غسل سطل النفايات بالصابون وبالمطهر كل يوم.

2- بعد التأكد من أن المطبخ كامل النظافة، يجب التأكد أيضاً من أن نظافة الطاهي ممتازة وتشمل النقاط التالية:

- ثياب عمل نظيفة، ناصعة البياض.
- أظافر قصيرة ونظيفة.
- الطربوش (Toque) إجباري.
- غسل الأيدي بعد التدخين أو استعمال المرحاض.
- عدم العطس أو السعال فوق الطعام لأنهما ينقلان جراثيم المكوّرات العقدية الموجودة في الحلق والبلعوم.
- عدم التكلم فوق الطعام، (للأسباب نفسها).
- ممنوع التدخين أثناء العمل لتجنب لمس الأصابع الفم (لنفس الأسباب).
- إذا جرح أحدهم إصبعه، يجب أن يتوقف عن العمل وينظف إصبعه ويلفه بعازل، وإذا لزم الأمر يجب عليه ان يلبس قفازاً. والأفضل أن يكون العازل بلون ظاهر كالأزرق أو الأحمر في حال وقع في الطبخ.
- لا يجب أن يعمل الطاهي إذا كان مريضاً كأن يكون مصاباً بالزكام أو بمرض غيره.

- يجب الطلب منه قبل أن يبدأ عمله بتقديم تقرير طبي يفيد أنه يستطيع التعاطي بالأكل.

3- نصل الآن إلى أمر المواد الأولية. فالجراثيم تستطيع الدخول إلى طعامنا من خلال قذارة الطابخ أو الطاهي، وقد رأينا في ما سبق كيف نتجنب هذين السببين، ولكن يبقى عندنا السبب الثالث وهو المواد الأولية. فعند شرائها يجب أن نكون شديدي الانتباه والتمتع بروح انتقادية عالية جداً. وتشمل المواد الأولية اللحوم والطيور والأسماك والأجبان والألبان والخضر والفاكهة والحبوب والمعلبات والبيض والسلع المجلدة.

اللحوم والطيور

يظل المظهر الخارجي والرائحة الدليلان الأكثر أهمية في فحص نوعية اللحمة. أهم شيء عند الشراء هو أن نسأل البائع أو اللحام إذا كانت اللحمة مجلّدة من قبل (أي ذاب عنها الثلج) أم لا، لكي نعرف إذا كنا نستطيع تجليدها لاستعمال لاحق أو لا. ولكن الأفضل عدم التجليد إذ أن الغايات التجارية أحياناً تنسي البائع الغايات الفندقية.

يبقى اللون والمظهر الخارجي والرائحة من أهم الأدلة لفحص نوعية اللحمة. أنصح في ما يخص الطيور بعدم إدخال الرأس أو الأقدام إلى المطبخ لأنهما يخبئان جرثومة السالمونيلة.

الأسماك

من أخطر الأطعمة إذ تخبئ، عدداً هائلاً من الجراثيم غير المضرة، ولكن هذه الجراثيم يمكن أن تتغير بسرعة فتصبح خطرة. وهي موجودة بداخل السمكة وبين القشرة والجلد (Ecailles). لذلك، يجب في البدء غسل السمكة من الخارج ثم تنظيفها من الداخل وغسلها ثانية.

الخضر والفاكهة

إن عدم الانتباه، لتوضيب الخضر والفاكهة، بعد الشراء داخل مطبخنا يمكن أن يؤدي إلى التلوث. فإذا أدخلنا مثلاً خضراً عليها تراب أو وحل ووضعناها في القسم المخصص للخضر في البراد من دون غسيل تنتشر الجراثيم من الخضر في كل البراد.

لذلك يجب دائماً غسل الخضر والفاكهة قبل توضيبها، ويجب أن يتكرر الغسيل ثلاث مرات على الأقل مع استعمال معقم في المرة الثانية.

البيض

يجب التأكد من النظافة الخارجية للبيض. فإذا كان هناك أوساخ على القشرة يجب رفض البيض وشراء النظيف منه فقط. يمنع غسل البيض أو حفه لتنظيفه، لأن القشرة غير عازلة وتستطيع الأوساخ الدخول إلى داخل البيضة. حالات التسمم من وراء هذا العرض ناتجة عن جرثومة السالمونيلة (Salmonella).

المعلبات

من أخطر المواد التي يمكن أن تدخل بيتنا. فإذا كانت غير صالحة قد تؤدي إلى تسمم حاد وأحياناً مميت. لتجنب هذا الوضع يجب الانتباه إلى النقاط التالية مع

علم الصحة

العلم أن النقاط الأولى والثانية يمكن تطبيقها على جميع مشترياتنا.
1- التأكد من صلاحية التاريخ.
2- التأكد من أن التاريخ محفور على الغطاء لا مطبوع عليه أو على الورقة.
3- التأكد من أن العلبة غير مبعوجة.
4- التأكد من أن العلبة غير منفوخة من جهة أو من جهتين.
5- إذا لم يكن للعلبة أية مشكلة من المشاكل المذكورة أعلاه، وحدث تنفيس قوي عند فتح العلبة، يجب رمي العلبة من دون أي تردد بالرغم من كل مواصفاتها.

الأجبان والألبان

لم نعد نصنع بأنفسنا الأجبان بل نشتريها جاهزة من السوق التجاري أو ممن لا يزالون يتبعون الطرق التقليدية لصنع الأجبان والألبان.

أهم شيء، بعد التأكد من التاريخ، التأكد من أن الأجبان والألبان موضوعة في واجهة مبرّدة ضمن الحرارة القانونية، وأنها ستظل مبرّدة بعد الشراء في بيتنا. وإلا بدأت نوعيتها تتدهور (طعمة حامضة، لون يميل إلى الاصفرار، ظهور العفن في الأجبان).

الحبوب

لا يؤثر الوقت كثيراً على الحبوب إلا إذا كانت موضوعة مباشرة على الأرض، أي من دون عازل، أو إذا مسها رطوبة، أو إذا كانت من الأساس تخبئ حشرات كالسوس أو غيره. فنحصل حينها على مشكلة إذ إن الحشرات تنتقل من صنف إلى آخر من الحبوب.

السلع المجلَّدة

عند شراء سلع مجلّدة (لحمة، دجاج، ديك رومي (حبش)، سمك، معجّنات، الخ...) يجب أن نكون في غاية الانتباه:

- التأكد من أن الواجهة في مكان الشراء ضمن درجات الحرارة القانونية (-18 درجة مئوية).
- التأكد من أن السلعة مجلّدة من جميع أنحائها، أي أنه لا يجب أن نشعر بطراوة في منطقة ما من السلعة بينما الباقي كله مجلداً.
- إذا أردنا أن نضعها في الثلاجة في البيت عند وصولنا، يجب أن نتأكد أن الجليد لم يذب عنها على الطريق، إذ إن القاعدة الذهبية هي عدم تجليد سلعة ذاب عنها الجليد وإلا حصلنا على تسمُّم أكيد.
- إذا أردنا إذابة الجليد عن سلعة فأفضل طريقة لذلك، أن نضعها في البراد قبل ليلة من موعد طبخها ونتركها خلال الليل في صينية عالية الجوانب وفي أسفل البراد.
- عند الطبخ يجب أن نتأكد بأن داخل السلعة (دجاج، حبش...) قد صار طرياً. يجب أن نتأكدَ أن المواد الأولية المشتراة جيدة ويجب أن نطهوها بطريقة سليمة وغير مضرة.

فعملية الطبخ أو الطهي لا تتوقف فقط على الطعمة والنكهة وحسب، بل يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الجانب الصحي للموضوع. وأكثر المشاكل التي نصادفها هي في السلع المجلّدة، وقد تكلمنا عنها في النقطة الثالثة، وفي التلوُّث التبادلي (Cross-Contamination)، وأقصد بالتلوُّث التبادلي إنتقال الجراثيم من سلعة ملوّثة إلى سلعة غير ملوّثة. وقد يحصل ذلك عند وجود السلع متقاربة وعند التقائها في نفس المكان وليس في نفس الوقت. مثلاً، إذا، وضعنا قطعة لحمة نيئة على خشبة التقطيع وبعد ذلك حمّرناها وسلقناها وعند انتهاء هذه العملية أخرجناها من الماء، ووضعناها على نفس الخشبة من جديد، تنتقل الجراثيم الموجودة في الدم النيء إلى اللحمة المطبوخة. نجد نفس المثل في السكاكين التي تقطع اللحم النيء، ومن ثم اللحم المطبوخ، كما نجده أيضاً في البراد عندما نضع سلعة مجلدة في صينية أصغر منها في الرف الأعلى فتبدأ اللحمة بالذوبان فتسيل الدماء، ويسقط ماء التجليد على الأطعمة الموجودة في الأسفل فيحصل حينها تلوُّث متبادل أكيد. والأمثلة عديدة والمطلوب واحد: ألا نجمع أبدا بين سلعة ملوّثة (لحم نيء أو مجلد، خضر أو فاكهة قذرة...) وسلعة نظيفة غير ملوّثة أو مطبوخة على درجة حرارة عالية.

- عند انتهاء الطبخ نصل إلى المرحلة النهائية أي تقديم الطبق فوراً للاستهلاك. فلا نجد هنا أية مشكلة.

تظهر المشاكل إذا أردنا أن نؤخر موعد الاستهلاك بضع ساعات. فلا يجب ترك الطعام لفترة طويلة من دون حرارة مرتفعة لذلك يجب وضعه على نار خفيفة، أو في بان-ماري (Bain-Marie) وهي كناية عن صينية أكبر من الطنجرة فيها ماء حتى نصفها نضعها على النار وبداخلها الطنجرة التي تحتوي على الطعام. وهكذا بمساعدة البخار، يظل الطعام ساخناً ومحمياً إذ تبقى حرارته فوق 63 درجة مئوية.

إذا أردنا حفظ الطعام لليوم الثاني أو الثالث يجب تبريده وذلك بسكبه في صينية كبيرة للتخفيف من سماكته، وحين يبرد نضعه في جاط بلاستيكي في البراد وعليه غطاء من النايلون. لا نضع الطعام وهو ساخن في البراد وإلا ارتفعت درجة حرارة البراد وتجاوزت 10 درجات فوق الصفر، وهذا يؤدي إلى تلوُّث جميع السلع الموجودة فيه. لذلك ننتظر حتى تبرد الطبخة، ومن ثم نضعها في البراد. المدة القصوى للطعام في البراد هي ما بين الثلاثة والأربعة أيام كحد أقصى.

إذا أردنا تجليد الطبخة، بعد تبريدها، نقسمها إلى حصص متوازية ونضعها في الثلاجة حيث الحرارة يجب أن تصل إلى (-18°م) والمدة القصوى هي أسبوعان. ولا ننسى وضع ورقة على كل حصة تذكر نوع الطبخة وتاريخ صنعها. وأنصح قدر الامكان تجنب تجليد الأكل المطبوخ.

عند تسخين الطعام مجدداً، إن كان مبرّداً او مجلداً، يجب تسخينه جيداً وبسرعة، أي أننا لا نستطيع أن نضع لفترة طويلة الطعام على نار خفيفة الحرارة وإلا حصلنا على تسمُّم أكيد. يجب أن تكون النار قوية وترفع الحرارة بسرعة من دون أن نتركها كثيراً في منطقة الخطر (Danger Zone). طبعاً يجب إخراج الحصص المجلدة من الثلاجة قبل ليلة ووضعها في البراد. يمكن استعمال فرن الميكروويف للتسخين على شرط أن نصل من خلاله إلى درجة الحرارة المطلوبة، ولكن لا أنصحكم باستعماله لإذابة الجليد عن المواد.

موضوع علم الصحة شاسع ونستطيع التكلم عنه كثيراً ولكن مهما تكلمنا عنه ومهما انتبهنا وطبقنا القوانين الأساسية والمتطورة له، لا نصل أبداً إلى النظافة التامة (Ideal Hygiene). لذلك ينبغي علينا، كل يوم، وكل ساعة وكل دقيقة مكافحة عالم الجراثيم، وأهم شيء هو الرقابة الذاتية لأنها هي التي توصلنا إلى درجات النظافة العليا.

تقسم المطابخ الكبيرة إلى دوائر مختلفة. تؤلف هذه الدوائر الفريق الأساسي للمطبخ (Brigade). ونجاح المطبخ كامن في التفاهم والتكاتف المتبادل بين هذه الدوائر. ولا نستطيع أن نفكر بمطبخ يؤمن عدداً كبيراً من الوجبات من

دوائر المطبخ

دون أن يكون مقسّمًا إلى دوائر. ولكل دائرة رئيس يلقب بالفرنسية Chef de Partie، وعلى رأس هؤلاء الرؤساء، رئيس الطهاة Chef des Chefs أو في الإنكليزية Head Chef. ومسؤولية رئيس الطهاة التنسيق بين رؤساء الدوائر لتلبية الطلبيات وحسن سيرها.

سنرى الآن ما هي الدوائر المختلفة وما هي مسؤولية كل رئيس:

رئيس الطهاة Chef Des Chefs

ينسق حسن سير الطبخ وتأمين الطلبات ما بين باقي الرؤساء، يراقب حسن إنتاج الطبخ اليومي من حيث النظافة وتطبيق قوانين الطبخ الأساسية. يحضر لوائح الطعام ويحضر برنامجه الأسبوعي حسب الطلبات المطلوبة من دائرته، وعلى ضوئها يحضر الطلبات التي يحتاجها الطبخ لتلبية الولائم والعزائم والإنتاج اليومي. وهو مسؤول تجاه الإدارة عن كلفة الوصفات ونسبة الربح الشهرية.

مساعد رئيس الطهاة Sous-Chef

يعتبر المساعد اليد اليمنى لرئيس الطهاة ويرافقه بمهامه اليومية الروتينية ويحل مكانه في حال غيابه.

رئيس دائرة الصلصات Chef Saucier

من مسؤوليات هذا الرئيس كلّ الصلصات التي ترافق وصفات اللحمة والدجاج والطرائد، ولكنه ليس مسؤولاً عن صلصات السمك. وذلك عائد لأسباب نظافة قائمة على عدم مزج مرقة اللحمة أو الدجاج في مكان واحد مع مرقة السمك.

رئيس دائرة الأسماك Chef Poissonnier

يعتني هذا الرئيس بكل الأطباق المؤلفة من الأسماك بما فيها الصلصات المختلفة التي ترافقها.

رئيس دائرة اللحمة Chef Boucher

هذا الرئيس مسؤول عن كل أصناف اللحمة والطيور من دجاج وطرائد، فعليه تقطيعها وتهيئتها للطبخ.

وتعتبر دائرة السمك ودائرة اللحمة من دوائر قسم التحضيرات، غير أنهما تكونان منفصلتين إحداهما عن الأخرى، أي تكون كل واحدة في غرفة مستقلة عن الأخرى لتجنب التسمُّم التبادلي (Cross-Contamination).

رئيس دائرة التحضيرات Chef Garde-Manger

هذا الرئيس مسؤول عن تأمين الأسماك واللحوم في دوائرها المخصصة لها.

كما يؤمن الخضر والمقبلات الباردة والسلطات والسندويشات والكنابي. ونستطيع أن نضم إلى هذه الدائرة رئيس دائرة المقبلات Chef Hors D'œuvrier

رئيس دائرة التحمير Chef Rôtisseur

من مسؤوليات هذا الرئيس تحمير وشي جميع قطع اللحوم والدجاج والأسماك والخضر، ويساعده أحيانًا رئيس دائرة الشي Chef Grillardin.

رئيس دائرة الخضر Chef Entremettier

يعتني هذا الرئيس بتحضير الخضر بما فيها البطاطا، ويتعاون مع رئيس دائرة التحضيرات. ومن الأفضل دائماً ان تكون الخضر في قسم لوحدها حيث تغسل منفردة وذلك لمنع دخول الجراثيم إلى الطبخ الأساسي.

رئيس دائرة الشوربات Chef Potager

يعتني هذا الرئيس بتحضير جميع أصناف الشوربات.

رئيس دائرة الحلويات Chef Pâtissier

هو مسؤول عن كل الحلويات الباردة والساخنة، الكاتو على أصنافه، البتي فور، البوظة.... ويستعين أحياناً بطاه للعجين Chef Tourier وطاه للشوكولا ومشتقاته Chef Confiseur وطاه للبوظة Chef Glacier.

رئيس جوال Chef Tournant

ينوب هذا الرئيس عن أي واحد من الرؤساء، في حال غيابهم وفي يوم عطلتهم.

تؤلّف جميع هذه الدوائر فرقة الطبخ (Brigade) ، وهكذا عند تحضير وليمة مثلاً في فندق أو في مطعم عشاء، يقوم رئيس الطهاة بتوزيع المسؤوليات على الدوائر المختلفة حسب اختصاصات كل دائرة ويتم التنسيق المباشر لحسن تنفيذها ضمن الوقت المطلوب.

العمل في المطبخ

الوقاية في المطبخ
Safety In The Kitchen

بعد أن استعرضنا أهم الإرشادات والنصائح التي ينبغي علينا معرفتها قبل الدخول إلى المطبخ، يجب الآن التعرف إلى القوانين الأساسية في الوقاية (Safety) التي يجب اتباعها خلال كل فترة الطهي، وذلك لتجنب أي حادث قد يطرأ ويؤدي إلى أذى جسدي.

1- التأكد من إقفال الموقد بعد الانتهاء من عملنا.

2- وضع مقالي الزيت أو الطناجر على النار الخلفية للموقد.

3- وضع مسكة الطنجرة أو المقلاة بصورة دائمة باتجاه داخل الموقد وليس خارجه.

4- تجفيف المواد التي سنقليها جيداً، قبل وضعها في الزيت الحامي، وإلا فار الزيت وخرج من الطنجرة على النار وأحدث حريقاً.

5- عند استعمال طناجر ضغط، نطفىء النار تحت الطنجرة بعد الانتهاء من الطهي ونتركها على الموقد لتهدأ لفترة ربع ساعة على الأقل، ونضعها بعد ذلك تحت الماء البارد حتى نخفض من حرارتها وبعد ذلك نفتحها على مهل.

6- الانتباه من الزيت الساخن ومن البخار الذي قد يسبّب الحرق.

7- يوجد في المطبخ كهرباء وماء، لذلك عند استعمال آلات كهربائية يجب الانتباه جيداً إلى اختلاطها بالماء الذي يمكن حصوله عند تنظيفها. لذلك يجب نزع السلك الكهربائي وليس الاكتفاء فقط بإطفاء الآلة.

8- يجب وضع مواد التنظيف خارج المطبخ وفي خزانة عالية وبعيداً عن متناول الأولاد.

9- يمنع منعاً باتاً وضع مواد تنظيف في زجاجات ماء للشرب أو زيت أو خل، حتى وإن كتبنا عليها.

10- عند استعمال فرن ميكروويف (Microwave)، لا تضعوا فيه البيض أو علباً حديدية. فالبيض ينفجر والعلب تتكهرب.

11- عند إخراج صينية من الفرن، تستعمل فوطة جافة غير رطبة إذ أن الرطوبة تنقل الحرارة بسرعة.

12- عند إخراج صينية من الفرن، يجب عدم وضع أيديكم على الصينية من الجهتين المتعاكستين حتى لا يسقط عليكم ما في الصينية من صلصة أو مرق.

13- لا تضعوا السكاكين في المجلى إذا كان فيه ماء، فقد تنسون أن فيه سكاكين وعند الجلي يحصل حادث بسبب هذه الغلطة.

14- لا تدخلوا الحيوانات إلى المطبخ ولا تخلطوا الأوعية الخاصة بهم مع أدوات المطبخ ولا تغسلوها في نفس المجلى مع نفس المواد، لأن الحيوان قد ينقل إلى البشر مرض الهيداتيت (Hydatit) الذي يضرب الكبد والعقل.

15- عند وقوع سكين على الأرض، لا تحاولوا التقاطه، بل اتركوه يقع ومن ثم التقطوه.

16- التركيز إجباري خلال الطهي وإلا حصلت الأخطاء.

مبادئ الطهو
Cooking Principles

يوجد في فن الطبخ عدة طرق لتنفيذ طبق ما، وتختلف هذه الطرق بعضها عن بعض نظراً لاختلاف المواد. فلا يجوز سلق قطعة لحمة مثلاً إذا كان المفروض التحمير... لذلك يجب علينا معرفة كافة أنواع وطرق الطهو للحصول على أعلى درجات النكهات ولتنفيذ الطبق بالطريقة الأصح.

سنتعرف الآن على هذه الطرق وهي:

- السلق بالغلي (Boiling)
- السلق من دون غلي (Poaching)
- الطهو بالبخار (Steaming)
- الطهو بالغلي البطيء (Stewing)
- الطهو البطيء في وعاء مقفل (Braising)
- الشي بالفرن (Roasting)
- الخبز (Baking)
- الشواء بالحرارة المباشرة (Grilling)
- القلي في زيت قليل (Shallow Frying)
- القلي في زيت عميق (Deep Frying)
- الطهو بوعاء مقفل في الفرن (Poeling)

1- السلق بالغلي (Boiling)

- يجب علينا دائماً أن نغسل المواد قبل سلقها.
- نضع المواد (اللحمة والدجاج) في ماء بارد على النار، وعندما تبدأ بالغليان نلاحظ ظهور الأوساخ على وجه الماء فيجب تنظيف سطح الماء.
- في حال سلق الدجاج، وبعد تنظيف سطح الماء، نخرج الدجاج منه ونضعه بسرعة في طنجرة ثانية بداخلها ماء نظيف يغلي. والمعروف ان الماء يبدأ بالغليان عندما تصل حرارته إلى مئة درجة سلزيوس أو درجة مئوية.
- للحصول على نكهة أفضل، يجب علينا وضع باقة عطرية مع الماء (Bouquet Garni). وهي مؤلفة من كراث وكرفس وصعتر وجزر وبصل مع كبش قرنفل (Oignon Clouté). ويمكن إضافة عيدان القرفة.
- خلال عملية الغليان تختلط نكهات المواد العطرية مع نكهة الدجاج، وهكذا نحصل على مردود أفضل.
- في حال سلق الخضر تكون العملية أكثر دقة: لا يجب وضع الخضر في الماء إلا عندما يكون قد وصل إلى درجة حرارة غليان الماء. عندها، نضع الخضر ونتركها تغلي حتى تنضج. يستعمل البعض بيكاربونات الصودا في سلق الخضر، وهذا طبعاً ممنوع.
- إذا تركناها تغلي أكثر، يحصل فقدان للفيتامينات وتغيير للون، وبذلك نكون قد دمرنا التكوين الكيميائي للمواد.
- عند إخراج المواد من الماء، يجب وضعها بسرعة في جاط بداخله ماء بارد مع الثلج، والهدف من ذلك إيقاف عملية السلق إذ أنها لا تتوقف عندما نطفئ النار من الوعاء: فالمرور من درجة حرارة عالية جداً إلى درجة حرارة باردة جداً يوقف عملية السلق ويحفظ للخضر اللون والفيتامينات.

العمل في المطبخ

- في حال سلق اللحمة، من المستحسن تحمير اللحمة دائماً قبل السلق، إذ إن التحمير يحبس الخواص والنكهات القوية بداخل المواد (Sealing) وعندما نضعها في الماء للسلق، تخرج هذه الخواص وتتوزع فيها.
- أما بالنسبة للسمك فمن المستحسن استعمال طريقة السلق من دون غلي (Poaching)، إذ أن لحمة السمك من حيث التكوين أطرى وأرق باستثناء سمك القلز الذي مرّ معنا في وصفة الصيادية مثلاً يجب قليه ومن ثم سلقه للأسباب التي ذكرت سابقاً.
- بالإجمال، لا تضع غطاء على الطنجرة خلال السلق، وذلك للسماح للبخار بالتصاعد والا تحول إلى ماء ثانية يعود إلى الطنجرة ويغير النكهة.

2-السلق من دون غلي (Poaching)

- تستعمل هذه الطريقة مع مواد دقيقة التكوين كالسمك والبيض مثلاً.
- عندما يغلي الماء، تخفف النار تحته حتى تصبح حرارته ما بين الـ 80 والـ 90 درجة مئوية. إن لم يكن عندنا ميزان حرارة، يجب أن يكون سطح الماء مرتعشاً من دون ظهور أية فقاقيع (Simmering).
- يجب أن يغطي الماء كامل المواد التي نريد أن نسلقها بهذه الطريقة.
- يمكن استبدال الماء بسائل آخر كالحليب، ويستعمل أحياناً مع السمك (Poached Herring) إذ نحصل من خلاله على نكهة أفضل للسمك.
- نظراً لعدم غليان السائل تستغرق هذه الطريقة، أحياناً، وقتاً أطول في طهو المواد، مما يساعد على استبدال النكهات والحصول على نكهة عامة أفضل.
- نضع دائماً في الماء القليل من الخل الأحمر الذي يساعد على حفظ تكوين المواد.

3- الطهو بالبخار (Steaming)

- كثيرون لا يعرفون أنه يوجد في الطبخ طاقة مختلفة عن النار ويصلح استعمالها في الطهي. كما أن هذه الطاقة تخبيء خطر الحريق على الشخص إذا لم ينتبه كيف يستعملها.
- يدخل البخار في عدة وصفات ويستعمل حالياً في الأطباق الدقيقة مثل موس الخضر أو الدجاج أو السمك أو اللحمة (Mousse)، كما يستعمل في أطباق مختلفة مثل فطيرة اللحمة والقوانص (Steak & Kidney Pie). كما يمكن تطعيم البخار بالنكهة التي نريدها، وأفضل مثل لهذه الطريقة هي وصفة الكوسكوس التونسية. فتوضع يخنة الخضر مع الدجاج واللحمة في طنجرة على النار ويوضع عليها مصفاة بداخلها حبوب الكوسكوس، فالبخار المتصاعد يدخل من ثقوب المصفاة فيستوي الكوسكوس ويأخذ من رائحة وطعمة اليخنة (Couscoussière).
- إن معظمنا لا يملك أفراناً بخارية في منزلنا (Steaming Ovens)، لذلك نضطر أحياناً إلى استعمال البان-ماري (Bain Marie)، وهو كناية عن صينية توضع على النار وبداخلها ماء يصل إلى نصف طنجرة توضع بداخل الصينية. فالبخار المتصاعد من الماء يلف على الطنجرة ويخلق جواً حاراً يؤدي إلى إنضاج الطبق.
- كما تستعمل حالياً، وبكثافة، طناجر الضغط التي هي أفضل أوعية للطبخ بالبخار. فطريقتها سهلة إذ أنها تحبس البخار ويحصل ضغط بداخلها يؤدي إلى نضج المواد بوقت سريع، محافظاً على الفيتامينات وعلى اللون.
- الرجاء مراجعة فصل الوقاية في الطبخ فيما يتعلق بفتح الطنجرة بعد الإنتهاء.

4- الطهو بالغلي البطيء (Stewing)

يتم هنا طهو الطعام بأقل قدر ممكن من السائل أو الصلصة وببطء. تساهم هذه الطريقة في إضفاء نكهة مكثفة للطعام والصلصة إذ يطهى الطعام والسائل معاً في وعاء واحد فيشكلان طبقاً كاملاً.

تلائم هذه الطريقة المواد القاسية. ونذكر على سبيل المثال لا الحصر الستروغونوف (Beef Stroganoff). وتطبق هذه الطريقة خارج الفرن ومن دون غطاء على الطنجرة.

5- الطهو البطيء في وعاء مقفل (Braising)

هذه الطريقة متشابهة مع الطريقة السابقة، إلا أن الفرق هو بإقفال الطنجرة ووضعها في فرن متوسط الحرارة. والفرق بين الفرن والموقد هو نوعية الحرارة الموجهة إلى المواد. ففي الطريقة الأولى تؤمن حرارة غير مباشرة (Convection) أما في الثانية فتؤمن حرارة مباشرة (Conduction).

ينبغي وفق هذه الطريقة أن تُغمر المواد حتى نصفها بالسائل الذي نستعمله وأن تكون عملية الطهو بطيئة لتسمح للمواد الموجودة بتبادل النكهات فيما بينها. لذلك يستحسن استعمال الخضر وإدخالها إلى الوصفة.

عند انتهاء مدة الطهي، نلاحظ انخفاضاً بمستوى السائل وتغيراً بلونه فإذا كان قائماً على ماء البندورة، نحصل بعد الطهي على سائل شديد التلوين وكثيف الملمس؛ إذا كان مؤلفاً من الكريما، تأخذ عندئذ من لون المواد الموجودة فيها وتجمد حتى تغطيها. وفي أكثرية الأحيان، يستعمل السائل لصنع الصلصة التي ترافق الوصفة المنفذة. وعلى سبيل المثال أذكر الغولاش المجرية (Goulash Hongrois).

6- الشي بالفرن (Roasting)

هناك عدة أصناف للشي: في الفرن، على الفحم، على السيخ. والعامل المشترك بين الثلاثة هو أنه يجب علينا التأكد من نضوج المواد: ظاهرها وداخلها. لذلك يجب أن تكون الحرارة معتدلة، خاصة في الشي على الفحم أو على السيخ كالشاورما. في جميع الحالات يتم تتبيل المواد أو نقعها حتى تتعب من جهة، فلا تحتاج وقتاً طويلاً لتنضج، ومن جهة ثانية لتمتص وتحبس نكهة النقيع والبهارات بداخلها.

تسبق هذه الطريقة في عدة وصفات طريقة السلق، إذ من خلالها نستطيع الاحتفاظ بالخواص داخل المواد ونستخرجها ثانية وبطريقة أقوى خلال عملية السلق فنحصل حينها على مرقة ذات نكهة زكية. خلال عملية الشي يجب تقليب المواد حتى تتلون من جميع الجهات تلوناً متعادلاً ومتشابهاً. وتستعمل في بعض الأحيان قطع خضر كالجزر والبصل والكراث والكرفس.

7- الخَبْز (Baking)

إن هذه الطريقة تحتاج إلى ضغط قوي من الحرارة المتوسطة؛ ولا نستطيع الوصول إلى هذا الضغط إلا في الفرن، إذ تكون الحرارة بداخله متكافئة في كل أنحائه وبالتالي يكون الضغط نفسه على جميع أنحاء الوعاء في الفرن.

العمل في المطبخ

تختلف الأفران بين بلد وآخر من حيث الشكل (الفرن الحجري الدائري في جزيرة قبرص، فرن التاندوري في الأرض في الهند...) ولكن المبدأ المذكور أعلاه هو نفسه.

نستعمل هذه الطريقة في الطهو عندما نريد تلوين أو تحمير الطبقة الخارجية لوصفة (الغراتان...) أو الخبز فتكون حينها المواد مؤلفة من العجين ومشتقاته. وسنرى هذا الموضوع بالتفصيل عندما نصل إلى قسم الخبز.

8- الشواء على الفحم أو بالحرارة المباشرة (Grilling)

يجب أن تكون الشواة شديدة الحرارة ونظيفة، فإن الأوساخ المتراكمة يصعب تنظيفها مع الوقت وقد تكون مصدر تسمم. وقد يكون مصدر الحرارة من الأعلى (Salamander) أو من الأسفل (Grill) وناجماً عن الفحم الحجري أو فحم الكوك أو الغاز أو الكهرباء. يجب أن تكون المواد التي ينبغي شيّها صغيرة الحجم كي تنضج من الداخل. فالقطع الكبيرة تحمرّ من الخارج وتبقى نيئة من الداخل وهذا مُسبب أيضاً للتسمم.

للحصول على نكهة أفضل، ينبغي تتبيل المواد وذلك من خلال نقعة تختلف مع اختلاف المواد التي ينبغي شيّها.

في ما يختص بالأسماك، يجب تغطيتها عند شيّها بطبقة من الطحين إذا كانت الوصفة تسمح بذلك من أجل حماية لحم السمك الطري والدقيق.

9- القلي في زيت قليل (Shallow Frying)

تلعب نوعية المواد الدهنيّة، إن كان في هذه الطريقة أو بالتي ستتبعها، دوراً مهماً إذ تستطيع التأثير على النكهة عامة.

يخضع الطعام لتأثير الحرارة التي تنبعث من المواد الدهنية الموضوعة في الوعاء، والتي بدورها تخضع لحرارة النار المباشرة عليها. لذلك من واجبنا الإنتباه إلى النار وحرارتها. فعندما نرى أن المواد الدهنية قد ارتفعت حرارتها كثيراً، يجب تخفيف النار. وإذا لاحظنا انخفاضاً في الحرارة، عندما ندخل المواد الباردة مثلاً على المواد الدهنية، يجب رفع النار حينها.

يفضل وضع الطعام عندما تكون المواد الدهنية (زيت، سمنة، زبدة،...) على درجة حرارة عالية وإلا امتص الطعام المواد الدهنية وتدهورت النكهة. كما يجب أن يكون جافاً من دون أي ماء، وإلا حصل حادث، إذ أن المواد الدهنية تكون حامية. كما يجب دائماً وضع المقلاة أو الوعاء الذي فيه المواد الدهنية على النار من الجهة الخلفية للموقد وذلك لتجنب خطر وقوعه.

تستعمل أحيانا طريقة الباني الإنكليزية (Paner à l'anglaise) والمقصود بها وضع المواد التي ينبغي قليها في الطحين ثم في البيض ومن ثم في الكعك المطحون، وقد عرفت هذه الطريقة في وصفة الإسكالوب أو الدجاج البروستيد.

10- القلي في زيت عميق (Deep Frying)

الفرق بين هذه الطريقة والتي سبقتها هو أن المواد يجب أن تكون مغمورة بالزيت، وهو إجمالاً المادة الدهنية الأكثر استعمالاً في هذه الطريقة. يجب ملء ثلثي الطنجرة بالزيت لتأمين العمق المطلوب ووضعه على نار قوية في البدء، ومن ثم خفيفة. وبعد مرور بضع دقائق نضع المواد التي نريد قليها بترو ووقاية. فإذا رميناها في الزيت يمكن أن يتطاير القليل منه ويصل إلى النار فيحصل حريق. كما يجب أن تكون المواد جافة كلياً لنفس الأسباب.

درجة حرارة غلي الزيت تتراوح ما بين الـ 160 والـ 195 درجة مئوية. فإذا تجاوزنا هذه الدرجات لحترق الزيت، أي بدأ يصعد منه الدخان فيجب رميه

عندما نريد أن نرمي مواد دهنية، إذا احترقت أو إذا استعملناها مرتين أو ثلاث مرات كحد أقصى، يجب وضعها في علبة ورميها في سطل النفايات لأنها لو رميت في المجاري الصحية فسرعان ما ستسد هذه المجاري، خاصة أيام الشتاء والبرد إذ تجمد المواد الدهنية.

يجب أن تكون المواد التي نريد قليها صغيرة الحجم وإلا تلونت من الخارج وبقيت نيئة من الداخل كما يجب أن تكون قليلة الكمية وإلا انخفضت درجة حرارة الزيت فامتصته المواد الدهنية وأفرغت ما لديها من فيتامينات وبروتينات.

تستعمل أيضاً هنا الطريقة الإنكليزية التي ذكرت في الطريقة السابقة، ولكن يستحسن بعد ذلك إدخال المواد إلى الفرن وذلك للتأكد منه على أنها نضجت من الداخل أيضاً.

يجب وضع سلة شبكية من المعدن بالقرب من المقلاة لنقل المواد المقلية إليها في حال بدأ الزيت يغلي كثيراً. كما يجب الانتباه خلال عملية القلي هذه وتفادي الحركات الفجائية كضرب يد المقلاة إذا كانت تتجه نحو خارج الوقد (وهذا خطأ كبير)، أو وقوع الزيت الساخن من المقلاة أو الطنجرة على النار أو على الأيدي.

عند إخراج المواد من الزيت يجب وضعها في سلة شبكية بالقرب من المقلاة كما ذكر أعلاه وليس فوقها وذلك لتجنب امتصاص المواد للبخار المتصاعد من الزيت ولتفادي وقوع أجزاء من المواد في الزيت.

كما يجب عدم وضع الوجه فوق الزيت الحامي وذلك لتجنب البخار المتصاعد الذي يؤذي البشرة والجهاز التنفسي.

11- الطهو بوعاء مقفل في الفرن (Poeling)

خف إستعمال هذه الطريقة نظراً لاستغراقها الوقت الطويل، وهي كناية عن وضع المواد مع الزبدة في وعاء محكم الإقفال وإيداعها الفرن.

على المواد المستعملة أن تكون طرية وغير كبيرة الحجم لتنضج جيداً من الداخل.

يفضل استعمال الزبدة في هذه الطريقة على أية مواد دهنية سائلة أخرى، وذلك لإعطاء نكهة ألذ للخواص السائلة التي ستخرج من المواد التي نطهوها. لذلك، وفي أكثر الأحيان، نضيف في داخل الوعاء، قبل إقفاله أنواع خضر مقطعة لتساعد على تقوية وتعطير النكهة.

بعد مرور ثلثي الوقت المطلوب، يرفع الغطاء، وتترك المواد في الفرن حتى تحمرّ وتتلون وتتكثف النكهة فيها وفي المرقة التي تكون قد حصلنا عليها.

الكمية والحرارة

نلاحظ وجود عدة طرق لتحديد كمية ما أو حرارة معينة في أي وصفة. ولتسهيل إنجاز هذه الوصفات وتجنب أي صعوبات في تحديد الكمية أو الحرارة، اعتمدت في وصفاتي على الأكواب والملاعق لتحديد الكمية وعلى حرارة سلزيوس (Celsius) أو الدرجة المئوية التي ربطتها بعلام الفرن.

الكمية:

استعملت إذاً كوباً لتحديد كمية السوائل أو المواد مع تحديد كمية اللحمة أو الدجاج او السمك المستعملة بالغرام، لأن من الصعب تحديد هذه الكميات بالأكواب.

وجدير بالذكر أيضاً أن المقادير تمت دراستها ليس فقط بالنسبة لكمية معينة من الاشخاص، بل أيضاً بالنسبة لذوق الشخص الذي ينجز هذه الوصفة، وهكذا تستطيعون أن تلغوا أو تستبدلوا عنصراً من الوصفة أو أخر ذكرت بالقرب منه كلمة "إختياري".

الحرارة:

سنلاحظ في الوصفات تحديد الحرارة باستعمال عبارات مثل فرن معتدل الحرارة أو متدني الحرارة أو نار قوية أو خفيفة. ومن الافضل الرجوع دائماً إلى الجدول التالي، الذي نرى فيه شرحاً مفصلاً ومبسّطاً للحرارة، مع العلم، ومن أجل حصولكم على معلومات عامة، أنه يوجد سلمان لدرجات الحرارة في العالم: درجة حرارة سلزيوس (Celsius)، أو الدرجات المئوية، ودرجة حرارة فهرنهايت (Fahrenheit). الأولى تستعمل أكثر في أوروبا والشرق، أما الثانية فتستعمل في البلاد البريطانية والأميركية.

حرارة الأفران

علامة الفرن	الحرارة بدرجات سلزيوس (مئوية)	الحرارة
1/2	130°م	باردة جداً
1	140°م	باردة
2	150°م	دافئة
3	170°م	معتدلة
4	180°م	معتدلة
5	190°م	متوسطة
6	200°م	ساخنة
7	220°م	ساخنة
8	230°م	ساخنة جداً
9	240°م	ساخنة جداً

وإليكم بعض درجات الحرارة الأخرى التي يجب معرفتها:

درجة حرارة سلزيوس (مئوية)	الحرارة
18-°م	حرارة المواد المجلّدة
0°م	حرارة التجليد (Freezing Point)
1°م	حرارة حفظ الاسماك
2°م	حرارة حفظ اللحوم والطيور
ما بين 8°م و 10°م	حرارة حفظ الخضر والفاكهة
37°م	حرارة التخمير
100°م	حرارة غلي السوائل
180°م	حرارة تحول السكر الى كاراميل

تحويل الحرارة من سلزيوس (Celsius) إلى فهرنهايت (Fahrenheit)

لكي نحوّل درجة حرارة مذكورة بالسلزيوس إلى حرارة بالفهرنهايت، نضرب درجة حرارة السلزيوس بـ 9 ونقسم النتيجة على 5 ثم نضيف 32 إليها.

مثلا: لتحويل 150°م سلزيوس إلى فهرنهايت:

(302°F = 32+270)   (270=5 ÷ 1350 = 9 x 150)

أدوات المطبخ


مطحنة يدوية
Hand Mill


مصفاة
Colander


مقلاة للزيت العميق
Deep Frying Pan


دولاب للتقطيع
Cutting Wheel


قالب للبان دومي مع ورقة الزبدة
Grease Paper & Bread Mould


ملعقة مخرمة للسكب (مطفحة)
Skimmer Spoon


قالب لسكب عجينة السيغار
Cigare Mould


قالب الشارلوت
Charlotte Mould


الووك الصيني
Chinese Wok


اليمين: قوالب عجينة البابا
الشمال: قوالب عجينة التارت


قوالب الكريم كراميل
Caramel Cream Moulds


مغرفة أو كبشة
Ladle


قالب التيرين
Terrine Mould


مقلاة
Frying Pan


كاسرولة
Casserole


ماندولين
Mandoline


مقلاة للكريب
Crêpe Frying Pan

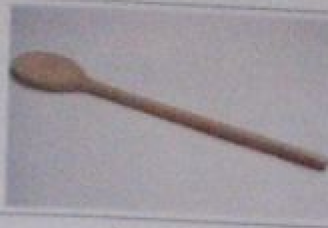

طناجر
Pans


قالب للكاتو
Cake Mould


منخل
Sieve

أدوات المطبخ


شوبك، مرقاق
Rolling Pin


ملعقة خشبية
Wooden Spoon


مقاطع العجين
Cutting Rings


كيس سكب من ورق
Piping Bag


أداة صنع صدف من الزبدة
Crochet


مقشرة الخضر
Econome


أداة صنع الكريات
Noisette


مقشرة للحمضيات
Zesteur


سكين التقطيع
Chopping Knife


منقرة


أداة تزيين الخضر
Canneleur

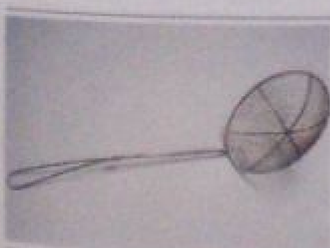

أداة صنع صدف من الزبدة
Crochet


أداة تفريغ التفاح
Apple Emptier


سكين تزيين الخضر
Turning Knife


سكين شاورما
Filleting Knife


سكين مسنن
Serrated Knife


العنكبوت (لإخراج الخضر من السلق)
Spider


فرشاة
Brush

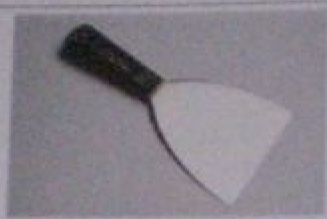

سكين نزع العظم
Deboning Knife


ملوق
Spatula

أدوات المطبخ


مبشرة
Grater

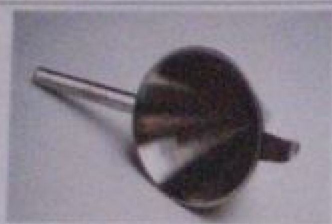

شريط للخفق


مجحاف للحلو العربي


مجحاف للمطبخ


مطفحة أو مرغّاة
Skimmer (Ecumoire)


مصفاة
Strainer


الشينوا
Chinois

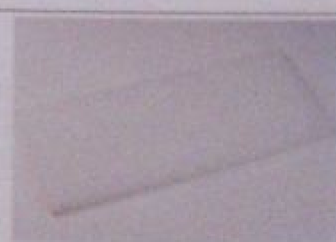

ميزان حرارة للسكر
Sugar Thermometer

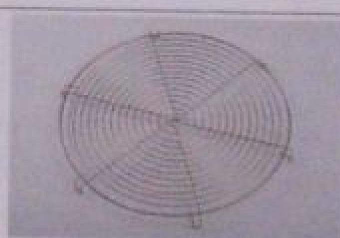

عدّة الفلافل
Falafel Tools

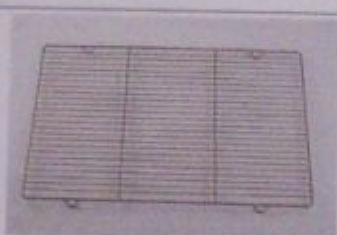

قالب للموس
Mousse Mould


رأس حديد لكيس السكب
Tips


قالب للموس أو البافاروا
Bavarois & Mousse Mould


لوح التقطيع
Cutting Board


شبك للحلويات
Grille


شبك للحلويات
Grille


حوض للخفق
Whisking Bowl


شوكة للتحمير
Roasting Fork


دولاب للتقطيع المزيّن
Cutting Wheel

البهارات
Cooking Spices

تلعب البهارات دوراً مهماً في فن الطبخ. ولكن يجب علينا التمييز بين التبهير (Seasoning) والتطعيم (Flavoring).

التبهير (Seasoning) كناية عن إدخال بهارات في الوصفة من أجل رفع مستوى النكهة الأساسية وذلك من دون تغيير هذه النكهة. كالملح مثلاً في كافة الوصفات. ويجب علينا دائماً قبل إضافة أي نوع من البهارات أن نذوق من الطعام ونعدّل في الطعم بعد ذلك (Adjust Seasoning).هنا تظهر مهارة وخبرة الطاهي فيجب عليه أن يعرف الكمية التي يجب استعمالها. فالقاعدة الذهبية هي أننا نستطيع وضع البهارات ولكن لا نستطيع أن نستخرجها بعد ذلك.

كما يجب أن يؤخذ في الاعتبار تكوين المواد التي نستعملها إذ قد تكون تحتوي على نسبة قوية من البهارات التي ننوي استعمالها فنحصل حينها على كمية كبيرة فيصبح الطعام غير قابل للاستهلاك. كاستعمال الكثير من الملح في الطبخ الصيني، مع العلم أنه يحتوي على صلصة السوجا (Soy Sauce) الغنية بالملح.

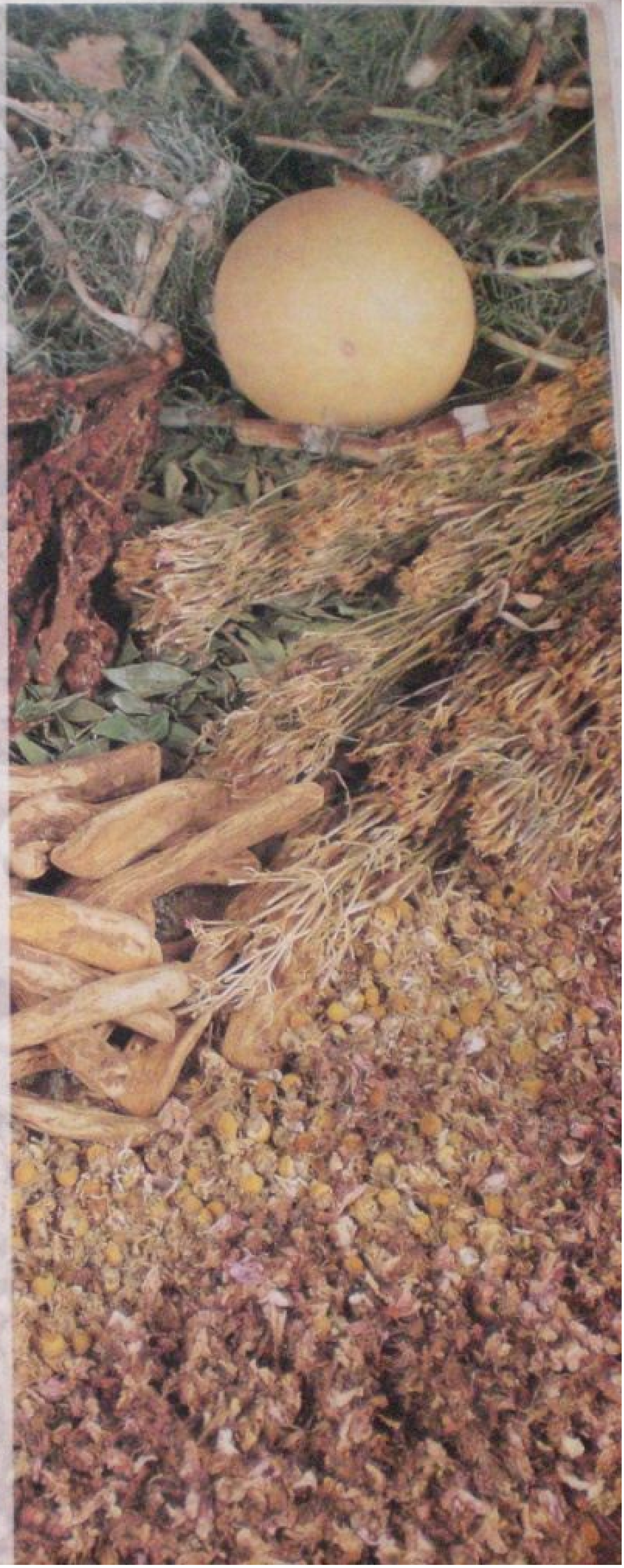
أما بالنسبة للتطعيم (Flavoring) فالمقصود إدخال عنصر أو مادة جديدة للوصفة تغير الطعم الأساسي.

لذلك يجب إدخالها في أول عملية الطهي أو خلالها، ونادراً ما ندخلها في النهاية. يمكن أن تعتبر الخضر، مثل البصل والثوم والكراث والكرفس مواد تطعيم.

خلاصة عامة: يجب أن نعرف عند قراءة وصفة ما، ما هي النكهة التي يجب أن نظهرها؟ وانطلاقاً من هنا نعرف كيفية استعمال البهارات أو المواد المعطرة.

ولكن يجب أن نحاول الحصول على أقصى نكهة ممكنة من المواد نفسها التي نستعملها وأن نعرف كيف نصل إلى التوازن فيما بينها. ستلاحظون خلال الوصفات أنني أبدأ في أكثر الأحيان بقلية بصل وثوم، ثم أضيف المواد واحدة تلو الأخرى تفصل بينها بضع دقائق حتى أحصل على تبادل قوي بين النكهات.

وهكذا تنضم نكهات المواد المختلفة بعضها إلى البعض حتى نصل إلى النكهة العامة التي هي مرادنا الأخير.



البهارات

الصنف		الاستعمال
- فلفل إفرنجي حلو	Allspice	فطائر بالفاكهة، سمك مطهو بالغلي البطيء، لحمة مطبوخة في الفرن
- يانسون	Anise	حلويات، خبز
- حبق	Basil	وصفات البندورة، الأطباق الإيطالية، وصفات البيض
- ورق الغار	Bay Leaves	مرق العظام، صلصات، الطبخ البطيء على النار
- كراوية	Caraway	وصفات شمال إفريقيا، شرقي أوروبا
- حب الهال	Cardamom	وصفات دانمركية، وصفات بالكاري، وصفات عربية
- فلفل أحمر	Cayenne	صلصات، شوربات، لحمة، سمك، بيض، جبنة
- حبوب الكرفس	Celery Seed	السلطات، صلصات السلطات، منتوجات البندورة
- البقدونس الإفرنجي	Chervil	الشوربات، السلطات، الصلصات، أطباق بيض
- فلفل حار	Chili Powder	أطباق مكسيكية بالإجمال
- ثوم معمّر	Chives	السلطات، أطباق البيض، أسماك، شوربات
- قرفة	Cinnamon	المعجنات، الخبز، الحلويات، فاكهة مطبوخة
- كبش قرنفل	Cloves	النقعات، مرق العظام، صلصات، حلويات
- كزبرة	Coriander	المقبلات اللبنانية، طريقة البروفينسال الفرنسية (Provençale)
- كمون	Cumin	أطباق لبنانية وعربية بالإجمال
- كاري	Curry	أطباق بالكاري، هندية الأكثرية
- شبث	Dill	شوربات، سلطات، أسماك
- شمرة	Fennel	صلصة البندورة، أسماك
- ثوم	Garlic	معظم الأطباق
- زنجبيل	Ginger	الأطباق الصينية إجمالا والمنتجات المخبوزة والحلويات والعصير والفاكهة
- عرعر	Juniper	النقعات المختلفة
- مردقوش	Marjoram	أطباق اللحمة والطيورعلى أصنافها
- نعنع	Mint	السلطات، الخضار المسلوقة
- جوزة الطيب	Nutmeg	الشوربات، الصلصات الدسمة، الحلويات، المعجنات، الخبز
- بابريكا	Paprika	بالأطباق الهنغارية إجمالاً
- بقدونس	Parsley	السلطات، الشوربات
- بهار أو فلفل	Pepper	بمعظم الأطباق
- إكليل الجبل	Rosemary	الشوربات، صلصة البندورة، لحوم وطيور
- زعفران	Saffron	أطباق الأرز، ثمار البحر
- قصعين (مريمية)	Sage	حشوات مختلفة
- صعتر البر	Savory	الطيور، لحوم، أسماك
- سمسم	Sesame	خبز بالأكثرية، حلويات
- طرخون	Tarragon	سلطات، صلصات، أطباق سمك، دجاج
- صعتر	Thyme	المرقات، الشوربات، المعجنات
- كركم	Turmeric	سلطات، أرز، طعمه قريب من الزنجبيل
- سماق	Simak	السلطات، البيض
- مستكة (مصطكى)	Mastic	أطباق مختلفة

البهارات



ورق غار
Bayleaves



فلفل حرّ
Hot Peper



شمرة
Fennel



نعنع
Mint



بودرة الثوم
Chive Garlic



حبّ الهال
Cardamom



كمّون
Cumin Seeds



يانسون
Anise Seeds



حبوب الكزبرة
Coriander Seeds



حبوب بهار أبيض
White Pepper Seeds



كبش القرنفل
Cloves



عيدان القرفة
Cinnamon (Canella)



جوزة الطيب
Nutmeg



نعنع يابس
Dry Mint



زنجبيل
Ginger



ملح ناعم
Kitchen Salt



حبوب بهار أسود
Black Pepper Seeds

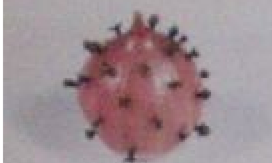
البهارات


إكليل الجبل
Rose Mary


طرخون
Estragon

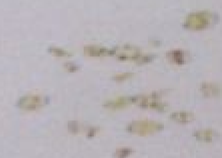

سمسم
Sesame


صعتر أخضر مجفف
Dry Thyme


بصل بكبش القرنفل
"Oignon Cloûté"


فطر صيني مجفف
Chinese Mushroom (cloud ear)


مردقوش
Marjoram


حبوب الستكة (المصطكى)
Mastic


بابريكا
Paprika


كاري
Curry Powder


حبة البركة
Black cumin
or Fennel Flower


بهار حرّ
Hot Grinded dry pepper


كزبرة خضراء
Fresh Coriander


حبق
Basil


صعتر أخضر
Fresh green Thyme


بقدونس إفرنجي
French Parsley


بقدونس عربي
Arabic Parsley

تقطيع الخضر



سكين التقطيع



نلتقط بيدنا اليسرى البصلة والأصابع كلها بعيدة عن الشفرة ومختبئة وراء السبابة



تقطيع البصل إلى نصفين



نلتقط النصف الأول مثلما ذكر في الصورة رقم 2 ونبدأ الفرم بكعب السكين



يجب أن نركزّ على آخر السكين ويجب أن تكون الحركة من الأمام إلى الخلف



نحصل هكذا على تقطيع البصل المعروف بالجوانح (Emincer)



نلتقط النصف الثاني من البصلة بإحكام لئلا ينزلق من يدنا خلال التقطيع



نحدث حزوزاً في القطعة برأس السكين ولكن من دون أن نصل إلى آخر القطعة



نبقي القطعة ملتصقة بأصابعنا، مع إرجاع الأصابع إلى الخلف من أمام السكين



عند الانتهاء نقطع بالعرض قطعة البصل ولكن من دون أن نصل إلى آخرها

تقطيع الخضر



نلتقط القطعة مجدداً وبنفس الطريقة ثم نفرم بالسكين مثلما ذكر في الصورة رقم 5



عند الانتهاء من أول فرمة، نثبت السكين على الخشبة وذلك بوضع أصابع يدنا اليسرى على رأس السكين وإبقائه على الخشبة



يفرم البصل حينها فرماً ناعماً (Ciseler)



نقطّع الخيار إلى دوائر (Rondelle)



نقطّع الخيار إلى شرائح بالعرض



نتابع تقطيع هذه الشرائح إلى أصابع طويلة ورفيعة (Julienne)







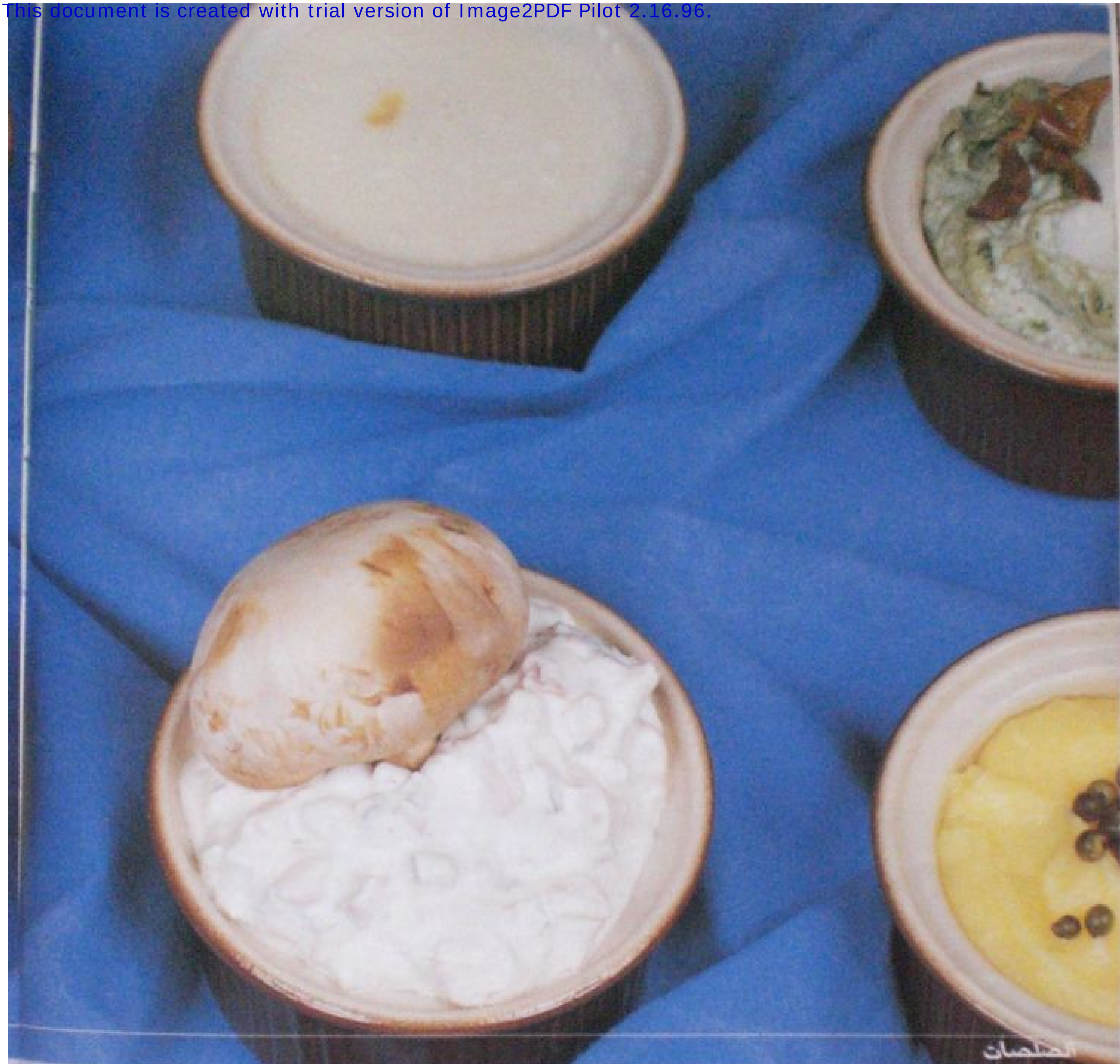
نطبّق نفس الطريقة على الجزر



نقطّع أصابع الجزر إلى مكعبات صغيرة (Brunoise)

ملاحظة

هناك نوعان من المكعبات
الصغير والكبير (Petits dés ou grands dés)
وإذا مزجنا عدّة أصناف من الخضر مقطّعة إلى مكعبات نحصل على ماسيدوان (Macédoine)



الصلصات

ندخل بهذا القسم إلى عالم واسع. ولطالما اعتبرت الصلصات، الساخنة منها بالتحديد، علامة تدل على مهارة الطاهي وعن جودة المواد المستعملة في مطبخه.

تقسم الصلصات الى قسمين هما الصلصات الساخنة (Hot sauces) والصلصات الباردة (Cold sauces).

تقدم الصلصات الباردة دائماً مع السلطات الباردة أو المقبلات الباردة التي تتقبل صنف صلصة. ويتم اختيارها حسب مكوّناتها التي يجب ان تتطابق مع مكونات السلطة. وأهم الصلصات الباردة المايونيز التي يشتق منها عدد كبير من الصلصات الأخرى. وسنرى فيما بعد كيفية استعمالها وخاصة أن مدة صلاحية المايونيز قصيرة.

أما الصلصات الساخنة فتصنع بالأساس باستعمال مرقة اللحمة أو الطيور أو السمك ويضاف إليها الرو أو النشاء ليعطيها التكوين الشديد. هنالك عدة عائلات من الصلصات الساخنة، كل واحدة تنطلق من صلصة أساسية. وسنرى تفصيل هذا في لوح أظهرت فيه تشابك الصلصات بعضها ببعض من جهة، ومن جهة ثانية أظهرت الفرق الموجود بينهما من حيث النكهة والمكونات واللون الذي يلعب دوراً كبيراً خاصة من حيث التصنيف.

أما النكهة العامة للصلصات المطبوخة فهو المرق، فلذلك يجب أن تكون نوعيته جيدة. ومن المعروف ان لكل مطبخ طريقته بصنع أصناف المرقة المختلفة، فمن الضروري امتلاكه لأنه العمود الفقري لكل مطبخ يسعى للوصول إلى مراحل النكهات العالية والزكية.

غالبية الأطباق التي ستراها في أقسام اللحوم والطيور والأسماك لها صلصتها الخاصة، إذ أننا خلال تنفيذها خلطنا الصلصة مباشرة معها وذلك



الصلصات الباردة

لتنضج المواد بها أولاً، وللحصول على تكاثف بالنكهات خلال الطبخ ثانياً، ومن هنا الصلصة النهائية الجيدة.

كما سيظهر استعمال الصلصات الساخنة مع اللحوم الحمراء المشوية في الفرن أو البيضاء، ونستفيد دائماً من الخواص المترسّبة في كعب صينية التحمير لندخلها بصنع الصلصة النهائية. ومن هنا القاعدة الذهبية لصنع الصلصات الساخنة وهي أنه ممنوع صنع صلصة بغير خواص أو مرقة المواد التي ستقدم معها. وممنوع منعاً باتاً صنع الصلصة انطلاقاً من مياه معدنية ومحاولة «تطييبها» بمواد اصطناعية وبكثرة البهارات.

سنرى إذاً الآن أهم الصلصات الباردة والساخنة مع عرض مفصّل لأصناف الصلصات الساخنة في لوح عام.

الصلصات الباردة

صلصة الخل (1)

Vinaigrette Sauce



الوحدات الحرارية	5855 حُرَيْرة
الكمية	4 أكواب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

خردل	1 كوب
خل أحمر	3 ملاعق كبيرة
زيت نباتي	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- يخفق الخردل مع الخل حتى يستوعبه جيداً.

2- نضيف بعد ذلك الزيت كالخيط إلى المزيج الأساسي، مع الاستمرار في الخفق.

3- نستطيع إذا أردنا التخفيف من حدة هذه الصلصة وذلك باستعمال صنف خردل غير حاد، إذ نجد عدة أصناف من الخردل في السوق مختلفة النكهات.

4- نستطيع استبدال الزيت النباتي بزيت الزيتون أو زيت البندق أو زيت السوجا حسب الرغبة. وتلقب حينها الصلصة بالزيت الذي استعملناه لصنعها.

5- إذا انفصل الخردل عن الزيت نضيف ملعقة كبيرة من الماء الساخن فتعود المواد إلى الالتحام بعضها ببعض إذ يحدث تفاعل كيميائي بين الماء والخردل.

6- تستعمل هذه الصلصة مع: سلطة الأنديف (117) أو سلطة البقلة مع القواقص (118) أو النيسواز (119).

صلصة الحامض (2)

Citronnade Sauce

الوحدات الحرارية	390 حُرَيْرة
الكمية	2 كوب (5 أشخاص)
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

خردل	2 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	1 كوب
عصير الحامض	1/3 كوب
زعتر جاف	1/2 ملعقة صغيرة
حبق جاف	1/2 ملعقة صغيرة
أوريغانو جاف	1/2 ملعقة صغيرة
ملح	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نستعمل في أغلب الوصفات الخردل في البداية، مضيفين إليه باقي المواد ومن ميزاته أنه المادة الأساسية التي ننطلق منها للوصول الى الصلصة النهائية.

2- لا نستعمل في هذه الوصفة الخل، بل عصير الحامض فهو السائل الأساسي هنا من حيث النكهة.

3- نخفق عصير الحامض مع الخردل ثم نصب عليه زيت الزيتون كالخيط على مهل، مع الاستمرار في الخفق.

4- نضيف بعدها الأعشاب الجافة والملح فتصبح جاهزة للتقديم.

5- يجب خفق الصلصة جيداً قبل كل استعمال.

6- تحفظ في البراد وتصلح للاستعمال لمدة يومين فقط.



صلصة الحبق (3)

Basilic Sauce



الوحدات الحرارية	250 حُرَيْرَة
الكمية	2 كوب (5 أشخاص)
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

حبق طازج مورق	1/2 كوب
ثوم مدقوق خشن	1 ملعقة كبيرة
جبنة برميزان مبشورة بشراً ناعماً	3/4 الكوب
زيت زيتون	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة
صنوبر	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يفرم الحبق فرماً ناعماً ثم يضاف الى الثوم ويدق معه حتى يصبح المزيج كالمرهم.

2- نضع المزيج في جاط مع رشة ملح بسيطة، ونضيف إليه زيت الزيتون كالخيط مع الاستمرار في التحريك.

3- عند الوصول الى نصف كمية الزيت نضيف الجبنة وتحرك بواسطة شوكة، ثم نكمل مزج النصف الثاني من الزيت.

4- عند الانتهاء، نزين وجه الصلصة بالصنوبر وبضعة أوراق من الحبق.

5- تقدم هذه الصلصة مع السلطة التي تدخلها المعكرونة، ونستطيع إضافة عصرة حامض بسيطة.

6- كما نستطيع تقديمها مع اللحمة المحمّرة أو القريدس المشوي على الفحم.

صلصة البندورة الباردة (4)

Tomato Sauce

الوحدات الحرارية	2210 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

بندورة حمراء شديدة النضج	1 كغ
حبق طازج	2 كوب
ثوم مدقوق ناعم	2 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة
زعتر مورق	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع ماء على النار مع القليل من الملح ونزيل العنق من كل حبة بندورة.

2- عندما يغلي الماء نضع فيه حبات البندورة لمدة عشر ثوان، وتسمّى هذه العملية بالفرنسية بلانشير (Blanchir).

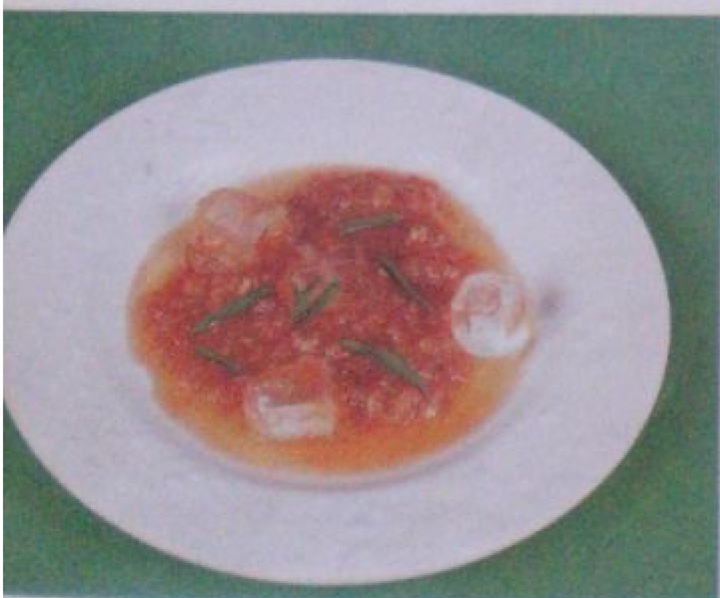
3- بعد ذلك نقشر البندورة ونقطعها الى مكعبات صغيرة محافظين على العصير الذي يخرج على خشبة التقطيع ومزيلين البزور. وتسمى هذه العملية بالفرنسية كونكاسيه (Concasser).

4- يفرم ورق الحبق والزعتر فرماً خشناً، ويضاف الى الثوم وتمزج جميعها مع زيت الزيتون والملح والبهار.

5- تضاف مكعبات البندورة وتترك في البراد لمدة ساعتين.

6- بعد ذلك نمررها في مكنة فرم أو مكنة خفق مجهزة بشفرات حادة ونحصل حينها على صلصة البندورة الباردة.

7- تقدم هذه الصلصة مع مشاوي اللحمة أو الدجاج.



صلصة اللوز (أياد) (5)

Aillade Sauce



الوحدات الحرارية	240 حُرَيْرَة
الكمية	2 كوب (5 أشخاص)
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

لوز مطحون	1/2 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/4 كوب
صفار بيض	1 بيضة
زيت زيتون	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يمزج الثوم مع اللوز الطحون.

2- نضيف إليهما ملعقة كبيرة من زيت الزيتون حتى نحصل على مزيج متماسك.

3- نضيف صفار البيضة وباقي الزيت، ولا نتوقف عن التحريك حتى ترغو الصلصة كالمايونيز.

4- نضيف عصير الحامض الى الصلصة ببطء، ونحرك جيداً حتى يتم استيعابه.

5- تقدم هذه الصلصة مع المشاوي، أو الروستو أو السمك البارد.

6- تحفظ في البراد وهي قابلة للاستعمال ليوم واحد لأنها تضم بيضاً.

7- عند سلق اللوز، يفضل وضعه مع الماء البارد على النار وليس عندما يبدأ الماء بالغليان وذلك للحصول على لوز أنظف.

صلصة الريمولاد (6)

Remoulade Sauce

الوحدات الحرارية	8025 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

بيض	4 بيضات
خردل	3/4 الكوب
زيت دوار الشمس	4 أكواب
خل أحمر	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تشبه هذه الصلصة صلصة المايونيز غير أنها أكثر سيولة.

2- يخفق البيض مع الخردل جيداً، وإذا أمكن على مكنة خفق.

3- يضاف الزيت كالخيط وعلى مهل وذلك للسماح للمزيج الأساسي باستيعابه جيداً.

4- يضاف بعد ذلك الخل الأحمر.

5- تقدم هذه الصلصة مع الكرفس الإفرنجي المفروم (Céleri-rave) فرماً ناعماً، وهو يشبه القلقاس ويجب نقعه ليلة بعد فرمه بماء مملّح قليلاً، ثم يصفى في اليوم الثاني ويغسل وتضاف صلصة الريمولاد.

6- كما نستطيع استعمال هذه الصلصة مع الخيار المقطع إلى دوائر رفيعة وملّحة قليلاً.



صلصة رايفور (7)

Raifort Sauce



الوحدات الحرارية	2920 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

كريما سميكة	3 أكواب
فجل حار مبشور	3/4 الكوب
لب الخبز الافرنجي	3/4 الكوب
حليب	1 كوب
خل أحمر	1 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يقشر الفجل ويبشر بشراً ناعماً ويضاف الى الكريما، ونستطيع استعمال اللبنة بدلاً عن الكريما.
2- ننقع لب الخبز في الحليب ثم نعصره ونضيفه الى مزيج اللبنة والفجل.
3- يضاف الخل والبقدونس وتخفق جميعها.
4- تقدم هذه الصلصة مع اللحوم المحمرة، أكانت باردة أم ساخنة.
5- مدة استعمالها لا تتعدى اليومين في البراد.
6- نستطيع إدخال مكوّنات جديدة إليها كالزبيب والتفاح المقطّع إلى مكعبات.

صلصة هندية (8)

Indian Sauce

الوحدات الحرارية	590 حُرَيْرَة
الكمية	1 كوب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
صفار البيض	3 بيضات
خل أحمر	2 ملعقة كبيرة
فليفلة حرة	1 حبة صغيرة
زعفران	1/4 ملعقة صغيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تفرم الفليفلة الحرة فرماً رفيعاً ثم تدق بمدقة الثوم حتى نحصل على مرهم.
2- نضيف إليها صفار البيض.
3- نخرجها من الجرن ونضعها في جاط ونضيف الزيت على مهل، ولا نتوقف عن الخفق حتى نحصل على مزيج متماسك.
4- نضيف حينها الزعفران والملح والبهار حسب الرغبة.
5- نضيف في النهاية الخل ونخفق جيداً.
6- تقدم مع الخضر الباردة.
7- كما نستطيع إدخال المكوّنات ذات النكهة الحلوة كالأناناس أو المنغا وذلك لمعادلة النكهة الحارة للفليفلة.



صلصة الغريبش أو القبّار (9)

Gribiche Sauce



الوحدات الحرارية	5765 حُرَيْرة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات

خردل	1 ملعقة كبيرة
خل أحمر	1/4 كوب
زيت نباتي أو زيتون	1 1/4 كوب
قبار	2 ملعقة كبيرة
كبيس مفروم	2 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة
ملح وبهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- يمزج الخردل مع الخل ومن ثم مع الزيت، ويمكن استعمال زيت نباتي أو زيت زيتون شرط أن يكون ذا نوعية ممتازة.

2- يفرم القبار والكبيس فرماً ناعماً، ويضاف مع البقدونس إلى مزيج الخردل والخل والزيت.

3- هذه الصلصة تدوم طويلا إذ لا تحتوي على بيض أو مشتقات مثل المايونيز. يمكن أن تتراوح صلاحيتها ما بين اليومين او الثلاثة أيام.

4- تقدم مع رأس النيفا وقطع اللحمة الدسمة.

5- نستطيع حفظها في البراد، أو خارجه، لمدة قصيرة.

صلصة القلوبات (10)

Nuts Sauce

الوحدات الحرارية	4315 حُرَيْرة
الكمية	1 ليتر تقريبا
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات

صلصة البيشاميل	2 ملعقة كبيرة
(راجع وصفة البيشاميل رقم 45)	
بيض	3 بيضات
زيت	2 كوب
حامض	1 حبة
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة
طرخون	1 ملعقة كبيرة
فستق	2 ملعقة كبيرة
صنوبر	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- يسلق الفستق والصنوبر، ويقشر الفستق ثم يطحنان طحناً ناعماً.

2- يضاف الفستق والصنوبر إلى صلصة البيشاميل مع الملح والبهار حسب الرغبة.

3- نضيف البيض المخفوق ثم الزيت كالخيط، ونخفق مجدداً حتى نحصل على صلصة شبيهة بالمايونيز.

4- يعصر الحامض ويضاف الى الصلصة مع الأعشاب.

5- ترافق هذه الصلصة الأسماك الباردة، وهي قابلة للاستعمال ليوم واحد.

6- تحفظ في البراد.



صلصة الكزبرة (11)

Coriander Sauce



الوحدات الحرارية	3040 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

عصير الحامض	2 ملعقة كبيرة
كزبرة طازجة مفرومة ناعماً	1 كوب
صفار بيض	2 بيضة
زيت زيتون	1 1/2 كوب
خردل	1 ملعقة كبيرة
خل	1/2 ملعقة صغيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نستطيع صنع هذه الصلصة بمجرد إضافة الكزبرة إلى المايونيز، ولكن يستحسن من حيث النكهة أن تدخل الكزبرة في الخطوات الأولى لصنع هذه الصلصة.

2- نضع صفار البيض في جاط ونحركه مع الخردل والخل جيداً حتى نحصل على مزيج موحد.

3- نضيف الكزبرة ونحركها جيداً حتى تختلط مع المزيج وتتوزع فيه.

4- نضيف الزيت كالخيط، ولا نتوقف عن التحريك حتى يبدأ المزيج بالتحول الى صلصة المايونيز.

5- نلهي الصلصة بعصير الحامض.

6- تقدم هذه الصلصة مع اللحوم والأسماك والطيور المشوية أو المسلوقة.

7- تحفظ بالبراد وهي صالحة للاستعمال ليوم واحد.

صلصة حرة (12)

Rouille Sauce

الوحدات الحرارية	2290 حُرَيْرَة
الكمية	3 أكواب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

بطاطا مسلوقة	1 حبة متوسط
خردل	1 ملعقة صغيرة
رب البندورة	1 ملعقة صغيرة
كريمة الأنشوا	1 ملعقة كبيرة
هريسة	1 ملعقة كبيرة
(كريما حرة من أصل جزائري)	
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
بيض	2 بيضة
زيت زيتون	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يمزج الخردل مع صفار البيض.

2- نضيف الزيت كالخيط ولا نتوقف عن التحريك حتى نحصل على مايونيز.

3- نضيف رب البندورة، كريمة الأنشوا، الهريسة والثوم ونخفق الجميع.

4- إذا لم نستطع الحصول على الهريسة يمكن ان نستعمل الفليفلة الحرة فندقها بمدقة الثوم حتى تصبح كالمرهم، ونضيف إليها رب البندورة.

5- نضيف البطاطا المسلوقة لجعل أجزاء المواد تتماسك بطريقة أفضل.

6- تقدم هذه الصلصة مع اللحمة الحمراء المشوية.

7- تحفظ بالبراد، وتظل صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد.



صلصة الأنشوياد أو الأنشوا (13)

Anchovy Sauce



الوحدات الحرارية	325 حُرَيْرَة
الكمية	1 1/2 كوب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

لبنة	1/2 كوب
لبن	1/2 كوب
صفار البيض المسلوق	4 بيضات
كتشاب	2 ملعقة كبيرة
أنشوا	4 فيليه

طريقة التحضير:

1- يهرس الأنشوا هرساً جيداً حتى نحصل على مزيج قريب من المرهم.

2- تضاف كريمة الأنشوا إلى الصفار والكتشاب وتمزج جميعها.

3- يخفق اللبن مع اللبنة ونمررهما من خلال الشينوا (Chinois) (راجع قسم الأدوات)، ونضيف المزيج الذي نحصل عليه الى مزيج الأنشوا والكتشاب ونخفق حتى نحصل على صلصة واحدة بلون واحد وتكوين واحد.

4- إذا أردنا جعلها أكثر سيولة نضيف القليل من ماء اللبن عليها.

5- تقدم مع الخضر الطازجة أو البيض المسلوق.

6- يبقى استعمال صفار البيض اختيارياً.

صلصة البروفينسال (14)

Provençale Sauce

الوحدات الحرارية	395 حُرَيْرَة
الكمية	1 كوب
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	3 ملاعق كبيرة
كزبرة مفرومة	3 أكواب
حامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- عرفت هذه الصلصة عالميا وامتازت بنكهات الكزبرة والحامض والثوم.

2- تقدم باردة مع اللحوم الباردة أو ساخنة مع الدجاج أو مع الضفادع على طريقة البروفينسال.

3- تكون أطيب وأفضل في الطريقة الساخنة إذ تدخلها عندئذ نكهة المادة الأساسية أي الدجاج أو الضفادع فتدسم النكهة العامة.

4- نضع الزيت في مقلاة وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم الكزبرة.

5- بعد بضع دقائق نضيف الحامض والملح ونترك الجميع على نار متوسطة الحرارة لبضع دقائق ثم نتركها تبرد.

6- تعرف أيضاً تحت هذا الاسم الصلصة المؤلفة من خضر مختلفة كالكوسى والباذنجان مع البندورة.



صلصة النعنع (15)

Mint Sauce



الوحدات الحرارية	520 حُرَيْرَة
الكمية	4 أكواب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

نعنع طازج مورق	2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
ماء	1 كوب
خل	2 كوب

طريقة التحضير:

1- يفرم النعنع فرماً ناعماً ويضاف إليه السكر.

2- نضع الماء على النار حتى يغلي ونضيفه إلى مزيج النعنع والسكر ونتركها حتى تبرد.

3- يضاف بعد ذلك الخل وتخفق المكونات معاً.

4- نستطيع تعديل النكهة القوية للخل وذلك بتغيير النسب ما بين الماء والخل.

5- تقدم هذه الصلصة مع لحم الغنم باردة كانت أو ساخنة.

6- تعتبر هذه الصلصة من الصلصات الإنكليزية المعروفة ولا تلاقي إعجاباً خارج حدود بريطانيا.

صلصة الروكفور (16)

Roquefort Sauce

الوحدات الحرارية	2270 حُرَيْرَة
الكمية	3 أكواب
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

روكفور	1 كوب
كريما للطبخ	2 كوب
جوز كامل	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نفرم جبنة الروكفور فرماً خشناً ونضعها في مقلاة على النار ونحركها حتى تبدأ بالذوبان وتلتصق قليلا بكعب المقلاة.

2- نضيف إليها الكريما ونحرِّك بشوكة على نار متوسطة الحرارة حتى تذوب الجبنة في الكريما.

3- نستطيع تقديمها ساخنة أو باردة، ونزيِّن الوجه بالجوز.

4- اشتهرت هذه الصلصة مع سلطة الأنديف والفطر الطبيعي (رقم 117).

5- تعتبر جبنة الروكفور من أطيب الأجبان في الطبخ، إذ تحتل نكهتها القوية مكاناً مهماً في النكهة الإجمالية للوصفة.

6- لا يجب أن تخافوا من المظهر الخارجي للروكفور إذ أن تكوينه الفريد يعطيه هذا الشكل.



صلصة فنسا (17)

Vincent Sauce



الوحدات الحرارية	6490 حُرَيْرَة
الكمية	5 أكواب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

صفار البيض	6 بيضات
مايونيز	3 أكواب
صلصة الورسشترشير	1 ملعقة كبيرة
زيتون أسود مفروم	1 ملعقة كبيرة
بصل أخضر مفروم	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نسلق البيض كما ذكر في الوصفة رقم 80، ثم نستخرج الصفار ونخفقه بالشوكة.

2- يفرم الزيتون والبصل الأخضر معاً، ونضيفهما الى صفار البيض ونخفقهما حتى نحصل على مزيج متماسك كالعجينة.

3- يضاف البيض والزيتون والبصل إلى المايونيز مع الورسشترشير وتخفق جميعها.

4- تقدم هذه الصلصة مع الأسماك الباردة.

5- تحفظ في البراد، وصلاحية استعمالها يوم واحد لأن المايونيز يدخل في تكوينها.

6- تشبه هذه الوصفة صلصة الترتار (22) من حيث تكوينها، غير أن المكونات تختلف من حيث النكهة.

الطَرَطور (18)

Sesame Sauce

الوحدات الحرارية	1455 حُرَيْرَة
الكمية	1 1/2 كوب
الوقت	15 دقيقة

المكونات:

طحينة	1 كوب
عصير حامض	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
ماء	1/2 كوب
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- نخفق الطحينة مع الماء.

2- ندق الثوم مع الملح ونخفقه مع عصير الحامض.

3- نخلط مزيج الثوم مع الطحينة جيداً ونحصل على صلصة الطرطور.

4- تبقى هذه الصلصة أساسية في المطبخ الشرقي. فيمكن تقديمها باردة مع الشاورما أو الفلافل أو السمك المقلي أو المشوي.

5- وإذا أردنا تقديمها مع الأطباق الساخنة لاستخرجنا منها الطاجن ومن ثم الصلصة الطرابلسية.



صلصة المايونيز (19)

Mayonnaise Sauce



الوحدات الحرارية:	8100 حُرَيْرَة
الكمية:	1 ليتر
مدة التحضير:	30 دقيقة

المكونات:

صفار البيض	7 بيضات
خل أحمر	1 ملعقة كبيرة
خردل	1 ملعقة صغيرة
ملح	رشة
زيت زيتون	1 ليتر أو 4 أكواب

طريقة التحضير:

1- يخفق الصفار مع الخل والخردل والملح.

2- يضاف الزيت إلى المزيج بشكل خيط رفيع على مهل ولا نتوقف عن الخفق السريع حتى يندمج كل الزيت بالمزيج.

3- تظل صلصة المايونيز من أطيب وأهم الصلصات الباردة، ولكنها أيضاً من أخطرها إذ تحتوي على البيض؛ والهدف من استعمال البيض هو جعل الصلصة تتماسك بعضها مع بعض. كما لو أننا استعملنا النشاء أو أوراق الجيلاتين. ولكن طبعاً النتيجة ليست نفسها من حيث النكهة.

4- نستعمل المايونيز كصلصة مزج مع الكثير من السلطات، كما سنذكر فيما بعد. لذلك لا يجب أن تكون المواد ذات حرارة مرتفعة بل باردة فلا يجب تقديم سلطة روسية مثلاً مع قطعة لحمة ساخنة في نفس الجاط، كما لا يجب تقديم المايونيز بالقرب من طبق أو وعاء ساخن أو وضع المايونيز قرب الفرن.

5- نستطيع استعمال زيت نباتي ذي نوعية ممتازة مكان زيت الزيتون.

6- يجب تغطية المايونيز بورقة نايلون عندما نريد أن نضعها في البراد حتى لا يتغير لون وجهها.

7- إذا أضفنا الزيت بسرعة كبيرة تفككت المايونيز، ونستطيع إصلاح الأمر بوضع صفار بيضة في وعاء، مع نقطة خل وخفقه مع ما يكفيه من الزيت ليمسك، عندئذ نضيفه الى المايونيز ويخفق الجميع. كما نستطيع خفق الصفار مع الخل والقليل من الخردل، ثم إضافة المايونيز السائلة بدل الزيت مع الخفق المستمر، أو نستطيع إضافة ملعقة كبيرة من الماء الساخن فيحدث تفاعل كيميائي مع الوحدات الجزئية للخردل وتتماسك المايونيز.

8- صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد.

9- تعتبر هذه الصلصة من الصلصات الأساسية ويُشتقّ منها الكثير من الصلصات الأخرى.

10- ننصح عند فصل الصفار عن الزلال باستعمال جاط صغير تفصل فيه كل بيضة لوحدها، وبالتالي. وذلك لتحاشي إضافة بيضة غير صالحة على مجموعة البيض المستعمل.

11- تستعمل صلصة المايونيز في سلطة الملفوف (135)، والسلطة الروسية (104) وسلطة الطون بالبطاطا (133).

12- نوعية المايونيز منوطة كلياً بنوعية البيض المستعمل وكذلك صلاحية استعمالها. وينصح إجمالاً بتجنّب تناول المايونيز في الأماكن المشكوك بأمرها خاصة بالنسبة للأشخاص الأكثر تعرضاً للتسمُّم كالأطفال والنساء الحوامل.

هل تعلم؟

1- ينتسب اختراع المايونيز الى ريشوليو (Richelieu) الذي انتصر سنة 1756 على مدينة تسمّى مايو (Mahon) وكان غذاء هذا الشخص في ذلك النهار يتضمن هذه الصلصة فأعطيت إسم مايونيز.

2- يستخرج الخردل من حبوب الخردل التي تنبت في حوض البحر المتوسط التي تمّ طحنها وأضيف إليها الماء وهي حبوب معروفة منذ عهود قديمة ومصدرها فلسطين. دخلت مصر ثم انتقلت الى اليونان وروما وظهرت أول وصفة في فرنسا في القرن الرابع عشر وكان الخردل من مكوناتها ولم تصل الى حالتها الحالية الا في القرن الثامن عشر حيث تمّ ضبط قوانين تحضيرها وتقديمها.

وهنالك عدة أصناف منها كالخردل بالطرخون. بالثوم. بالأعشاب المعطرة. بالبابريكا. بالبرتقال وبالحامض الأخضر.

صلصة كامبريدج أو الأعشاب (20)

Cambridge Sauce



الوحدات الحرارية	8585 حُريرَة
الكمية	5 أكواب
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات

صفار بيض مسلوق	6 بيضات
فيليه أنشوا	1 علبة صغيرة
قبار (Câpres)	1 ملعقة كبيرة
زعتر طازج	1/2 ملعقة صغيرة
حبق طازج	1/2 ملعقة صغيرة
بقدونس	2 ملعقة صغيرة
مايونيز	4 أكواب

طريقة التحضير

1- يقطع الأنشوا تقطيعاً صغيراً ويهرس هرساً ناعماً مع الصفار المسلوق والقبار والزعتر والحبق حتى تحصل على مرهم ناعم. يمكن استعمال آلة الخفق ذات شفرات للحصول على هذا المرهم.

2- يخفق المرهم مع المايونيز والبقدونس المفروم فرماً ناعماً.

3- تقدم هذه الصلصة مع اللحوم الباردة.

4- صلاحية استعمالها يوم واحد فقط.

5- تحفظ في البراد حتى بعد مزجها بسلطة مثلاً.

6- استعمال الأنشوا اختياري ولكنه يعطي نكهة زكية لا بديل عنها.

7- يجب التأكد من أن المايونيز مصنوعة في اليوم نفسه.

صلصة تيروليان (21)

Tyrolienne Sauce

الوحدات الحرارية	8475 حُريرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	45 دقيقة

المكونات

مايونيز	4 أكواب
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
بندورة كونكاسيه	2 كوب
(راجع وصفة 4 Concasser)	
ورق غار	1 حبة
زعتر جاف	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- تنتمي هذه الصلصة الى فئة الصلصات المركبة، بمعنى أننا نبدأ إعدادها على الساخن، ومن ثم نكملها على البارد.

2- طبعاً وكما ذكر في وصفة المايونيز يمنع مزج المواد مع المايونيز وهي على درجة حرارة عالية، وإلا أصبحت صلصة المايونيز سامة، لذلك يجب تركها تبرد جيداً قبل المزج.

3- نضع البصل المفروم الناعم في الزيت الحامي الى أن يذبل ونضيف إليه بعد بضع دقائق البندورة كونكاسيه وورقة الغار والزعتر الجاف ونحرك حتى نحصل على مزيج يشبه الرُبّ.

4- نترك هذا المزيج يبرد ثم نخفقه مع المايونيز والبقدونس المفروم فرماً ناعماً.

5- تبقى صالحة للاستعمال لمدة يوم واحد بسبب وجود المايونيز فيها.



صلصة الترتار (22)

Tartare Sauce



الوحدات الحرارية	8150 حُرَيْرَة
الكمية	4 أكواب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

مايونيز	4 أكواب
قبار	2 ملعقة كبيرة
كبيس	2 حبة
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة
أنشوا مطحون	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يفرم القبار فرماً خشناً ويمكن تركه على شكله.

2- يفرم الكبيس فرماً خشناً.

3- عند فرم القبار والكبيس نحصل على القليل من الماء المستخرج من فرمهما، لا نرمي هذا الماء لاحتوائه على نكهة قوية.

4- نمزج الكبيس والقبار وماء فرم الكبيس بالمايونيز مع البقدونس والأنشوا المطحون.

5- تقدم هذه الصلصة مع المشاوي على أنواعها، ولكن درج استعمالها مع السمك المقلي إذ تتلائم جيداً مع هذا الصنف.

6- بما أن البيض يدخل في صنع المايونيز فمدة صلاحيتها قصيرة لا تتعدى اليوم الواحد.

7- تحفظ في البراد، وخلال صنعها يجب ان نشتغل بسرعة وإلا ارتفعت حرارتها.

صلصة أندلسية (23)

Andalousian Sauce

الوحدات الحرارية	6195 حُرَيْرَة
الكمية	3 أكواب
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

مايونيز	3 أكواب
بندورة	4 حبات
فليفلة حمراء حرة	2 حبة

طريقة التحضير:

1- تقدَّم هذه الصلصة مع أكثرية اللحوم الباردة، وتأخذ اسمها من بلاد الأندلس بإسبانيا. ويمكن إضافة الفليفلة الحمراء إليها.

2- نضع ماء على النار مع رشة ملح وعند بدء الغليان نضع فيه البندورة التي أخرجنا منها العنق.

3- نترك البندورة لمدة 10 ثوان في الماء الغالي ثم نخرجها ونقشرها.

4- تقطع البندورة الى مكعبات صغيرة مع إزالة البزور ثم تطبخ على النار الخفيفة حتى نحصل على نوع من الرُّبّ.

5- تمرر صلصة البندورة السميكة من خلال مصفاة ذات ثقوب صغيرة وتترك الصلصة المستخرجة حتى تبرد.

6- تخفق حينها مع المايونيز ويضاف إليها مكعبات الفليفلة الحرة من دون البزور.

7- قابلة للاستعمال لمدة يوم واحد فقط.

8- نستطيع أن نطبخ الفليفلة الحرة مع مكعبات البندورة في المرحلة 4.

9- تأخذ هذه الصلصة اللون الوردي الموشّح، ويزيَّن سطحها بمكعبات البندورة أو الفليفلة الحمراء.



صلصة خضراء (24)

Green Sauce



الوحدات الحرارية	8135 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر تقريبا
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

سبانخ	1 كوب
بقدونس	1 ملعقة كبيرة
طرخون	1 ملعقة كبيرة
نعنع	1 ملعقة كبيرة
زعتر طازج	2 ملعقة كبيرة
مايونيز	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع ماء على النار مع رشة ملح، وعندما يغلي نضع فيه الأعشاب والسبانخ لمدة دقيقة واحدة بعد الغليان.

2- نصفي الأعشاب والسبانخ، ونفرمهما فرماً رفيعاً.

3- نخلط المزيج المستخرج مع المايونيز ونخفقهما جيداً.

4- تقدم هذه الصلصة مع الأسماك الباردة كسمك الترويت أو السومون.

5- لدخول المايونيز في تحضيرها تحفظ في البراد وهي قابلة للاستعمال لمدة يوم واحد.

6- إذا لم نُصفّ الأعشاب والسبانخ جيداً في المرحلة 2 لأصبحت المايونيز سائلة جداً وذات مظهر وتكوين غير مرغوبين.

صلصة كوكتيل (25)

Cocktail Sauce

الوحدات الحرارية	6740 حُرَيْرَة
الكمية	4 1/2 أكواب
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

مايونيز	3 أكواب
كتشاب	1 كوب
كريما (اختياري)	1/2 كوب
صلصة حارة	2 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تبدو هذه الصلصة من أسهل الصلصات ولكن يجب الانتباه إلى كميات المواد التي تؤلفها، إذ أن النسب دقيقة ويمكن لأي مادة من المكونات أن تسيطر على نكهة بقية المواد إذا لم نلتزم بالنسب المذكورة.

2- تمزج المواد بعضها مع بعض وعلينا أن نشتغل بسرعة والا ارتفعت حرارة المايونيز.

3- تحفظ في البراد.

4- مدة صلاحيتها يوم واحد فقط.

5- تقدم مع ثمار البحر، وأشهرها القريدس.

6- يزيّن سطحها بالكتشاب الذي نغير أشكاله برأس السكين الرفيع.



الصلصات الساخنة



الصلصات

يلعب الطاهي دوراً مهماً في إنجاز الوصفات بأفضل طريقة وأنظفها وأطيبها نكهة.
غير أن ذلك ليس كافياً. إنما يحتاج الى مواد تساعده في إنجاز مهامه.
ومن أهم هذه المواد في المطبخ هو المرق (Stock - Fond) أي خواص عظام البقر أو الدجاج أو السمك.
ولا نستطيع تصور مطبخ يبغي الوصول الى أفضل النكهات وليس عنده أي نوع من المرق.

تعتبر المرقات المختلفة ركائز المطبخ الأساسية إذ تؤلف الصلصات المطبوخة، كما نجدها في إنجاز وصفات أخرى كالأرز مثلا.

وتقسم هذه المرقات الى ثلاثة:

- مرقة عظام الدجاج *(White Stock) - (Fond Blanc)*
- مرقة عظام البقر *(Brown Stock) - (Fond Brun)*
- مرقة عظام السمك *(Fish Stock) - (Fumet)*

وقبل الانتقال الى تفصيل وصفات الصلصات المطبوخة، يجدر التذكير بأن الصلصات من أخطر المواد التي يمكن ان نجدها في المطبخ. فإذا استعملت مثلا في اليوم الثاني ولم تسخن بالطريقة الصحيحة يمكن ان تسمِّم. لذلك من الأفضل ان لا نترك أي صلصة لليوم الثاني وإلا وجب علينا غليها جيدا.

نباشر الآن بجدول يظهر لنا تقسيم الصلصات. فنجد الصلصات المهمة التي تختلف بعضها عن بعض ليس فقط بالتكوين والمواد الأولية بل أيضا باللون. ومن ثم نجد الصلصات الثانوية والتي تقع ما بين الصلصات المهمة وبقية الصلصات التي تتشعب منها.

جدول بتقسيم الصلصات

المرقات الأساسية	الصلصات المهمة	الصلصات الثانوية	الصلصات المشتقة
الصلصات البيضاء			
حليب	بيشاميل (BECHAMEL)		Nantua نانتيا Morney مورني Soubise سوبيز
مرقة عظام العجل	فيلوتيه العجل (VEAL VELOUTE)	ألمانية (ALLEMANDE)	Poulette بوليت Aurora أورورا Curry كاري
مرقة عظام الدجاج	فيلوتيه الدجاج (CHICKEN VELOUTE)	سوبريم (SUPREME)	Mushroom الفطر Ivory عاجي Curry كاري
مرقة السمك	فيلوتيه السمك (FISH VELOUTE)		Normandy نورماندي Bercy بيرسي Herb أعشاب
الصلصات البنية			
مرقة عظام البقر	إسبانيول (ESPAGNOLE)	دومي غلاس (DEMI-GLACE)	Bordelaise بورديليز Chasseur Piquante شاسور حرّة Perigueux بريغو Madeire ماديرا
الصلصات الحمراء			
مرقة بالبندورة	صلصة البندورة		Creole كريول Portuguese بورتوغيز Espagnole إسبانية
الصلصات الصفراء			
زبدة	هولانديز (HOLLANDAISE) بيارنيز (BEARNAISE)		Maltaise مالتيز Mousseline موسلين Choron شورون Foyot فويو

مرقة عظام البقر (26)

Brown Stock (Estouffade)



الوحدات الحرارية	-
الكمية:	6 اكواب
مدة التحضير:	6-7 ساعات

المكونات:

عظام بقر	1 كغ
بصل مفروم إلى جوانح	1/4 كوب
بندورة مقطعة	3 حبّات
ربّ البندورة	1/2 كوب
كرفس مقطّع	1/2 كوب
جزر مقطّع	1/2 كوب
كراث مقطّع	1/2 كوب
زعتر طازج مفروم (خشن)	1 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم (خشن)	1 ملعقة كبيرة
ثوم حبّ	1/2 كوب
ماء (يغمر المواد فقط)	12 كوباً

طريقة التحضير:

1- نغسل العظام ونضعها في ماء بارد على النار، وعندما يغلي الماء، نلاحظ ظهور رغوة رمادية اللون وهي الأوساخ المختبئة في العظام فنزيلها ونترك العظام على النار طالما هنالك رغوة. ونحن نفضّل هذه الطريقة (To Blanch) على طريقة التحمير بالفرن ثم السلق، إذ تسمح لنا بالحصول على مرقة أنظف.

2- عندما نلاحظ توقف ظهور الأوساخ نخرج العظام ونغسلها ثم نضعها في طنجرة أخرى على النار مع جميع المواد المذكورة أعلاه ونتركها لمدة تتراوح ما بين ست وسبع ساعات وقد غمرناها مجدداً بالماء.

3- يجب ان تكون النار في البدء قوية، وعندما يغلي الماء نخفّف النار حتى نحصل على إرتعاش بسيط لسطح الماء، وإذا لم ننتبه لذلك نحصل بالنهاية على مرقة غير صافية.

4- بعد مرور الوقت المذكور نخرج العظام من المرقة ونمررها بمصفاة (Chinois) (راجع قسم الأدوات) ونحصل على المرقة (Stock).

5- إذا وضعنا المرقة على نار خفيفة الحرارة من جديد ولمدة تتراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات نحصل على مزيج متماسك هو الدومي غلاس (Demi-Glace) وإذا تابعنا الغليان لوصلنا الى الجوليه (Gelée)، وقد اشتد المزيج عند انخفاض مستوى المرقة إذ تغلي من دون غطاء على الطنجرة.

6- نستطيع تقسيم المرقة النهائية إلى حصص نضعها في الثلاجة حتى يحين وقت استعمالها (مع كتابة تاريخ الإنتاج على كل علبة)، وتحفظ الحصص هكذا لمدة اسبوع كحدٍّ أقصى، ولكننا نفضّل اجتناب هذه الطريقة، كما نفضل استعمال المرقة الطازجة كل ثلاثة أيام.

7- تلقّب مجموعة الخضر المذكورة بالفرنسية Mirepoix، مع الاشارة إلى أن أكثرية الكلمات المهنية التي مرّت وستمرّ معنا هي مصطلحات عالية تعرف بها طرق العمل الفندقي.

8- الهدف من استعمال هذه الخضر هو تطعيم المرقة وتلوينها، خاصة بالبندورة. ويمكن أيضاً الحديث عن باقة الأعشاب المعطّرة (Bouquet Garni) التي سنستعملها في أكثرية وصفاتنا، وهي كناية عن استعمال ورقة كبيرة من الكرّاث نضع بداخلها عروق البقدونس والكرفس والصعتر الأخضر وورق الغار، ثم نلفّ عليهم ورقة الكرّاث ونربط، ويوضع هذا الغلاف في المرقة أو الوصفة.

9- وقد بدأنا نرى في الأسواق مواد بشكل مكعّبات إذا ذُوّبت في الماء تعطّرها وتصبح كالمرقة. وبدأ ينضمّ مؤخراً إلى هذه الأصناف البودرة المعلّبة والمرقة بشكل الجيليه، وكلها تهدف إلى إغنائنا عن المرقة الأصلية. إلاّ أنّ النكهة الصحيحة تبقى بالطبع للطريقة التي ذكرناها، مع أنها تأخذ وقتاً أطول في التحضير ولكنها أفضل استعمالاً في الطبخ.

مرقة عظام الدجاج (27)

Chicken Stock (Fond Blanc)



الوحدات الحرارية	–
الكمية	6 أكواب
مدة التحضير	4–5 ساعات

المكونات:

عظام الدجاج	1 كغ
بصل مفروم إلى جوانح	1/4 كوب
كرفس مقطع	1/3 كوب
جزر مقطع	1/3 كوب
كراث مقطع	1/2 كوب
زعتر طازج	1/4 باقة
بقدونس	1/4 باقة
ثوم	3 حصوص
ماء (يغمر المواد فقط)	12 كوباً

طريقة التحضير:

1- نطبق نفس طريقة التحضير التي استعملناها للحصول على مرقة عظام البقر. والفرق الوحيد هو مدة الغلي على النار نظراً لضعف تكوين عظام الدجاج بالنسبة الى عظام البقر.

2- ونلاحظ في كلا الوصفتين أننا استعملنا 12 كوباً من الماء، وقد حصلنا على 6 أكواب مرقة، وتفسير ذلك هو أن خسارة الـ 6 أكواب ناتجة عن الغليان البطيء الذي طبقناه على الماء، وذلك لجعل النكهة أقوى وتسمى هذه الطريقة - (Réduction) أي هبوط مستوى المرقة بالغليان الخفيف.

مرقة السمك (28)

Fish Stock (Fumet De Poisson)

الوحدات الحرارية	–
الكمية	7 أكواب
مدة التحضير	2 ساعة

المكونات:

حسك السمك	1 كغ
بصل مفروم إلى جوانح	1/4 كوب
كرفس وجزر مقطع	1/2 كوب من كل صنف
كراث مقطع	1/4 كوب
زعتر طازج وبقدونس	1/4 باقة من كل صنف
ثوم	3 حصوص
سبانخ مقطع	1/2 كوب
حامض مقطع	1 حبة
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ماء (يغمر المواد فقط)	12 كوباً

طريقة التحضير:

1- نستطيع في هذه الوصفة إضافة الى الحسك استعمال قطع سمك كبيرة كاللقز والهامور إذ تزيد وترفع من نكهة السمك في المرقة.

2- نضع الزبدة في طنجرة على النار وعندما تذوب نضيف إليها الخضر المقطعة ونقلبها حتى تذبل.

3- ثم نضيف حسك السمك ونقلّبه حتى يسخن قليلاً، ونضع قطع الحامض ونحرك، ثم نغمر جميع المواد بالماء، ونتركها على النار فترة تتراوح بين النصف ساعة والساعة نظراً لضعف تكوين الحسك.



الرو (29)

Roux



الوحدات الحرارية	2070 حُرَيْرَة
الكمية	1 كوب تقريبا
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- بعد أن رأينا كيف نحصل على المرقة بتعدد أصنافها (لحمة، دجاج، سمك)، سنرى الآن كيف نصنع منها صلصة.

2- لكي نستطيع ذلك يجب استعمال عناصر إذا مزجت مع المرقة تجعلها تشتد وتأخذ شكل الصلصة.

3- وهذه العناصر متعددة ومختلفة (النشاء، الصفار، الطحين) ولكن أهمها الرو.

4- يقسم الرو الى ثلاثة أصناف:
- الأبيض White -الأشقر Blond -الأسمر Brown

5- لكل صنف استعمال حسب لون الصلصة التي نستعمله فيها، فإذا أردناها صلصة بيضاء كان رو أبيض، الخ...

6- طريقة تحضيره سهلة جداً. يجب دائماً استعمال كمية طحين مطابقة لكمية الزبدة. نضع الزبدة في طنجرة على النار وعندما تذوب نضيف الطحين ونحركه مع الزبدة حتى نحصل على عجينة واحدة ونستمر بالتحريك حتى يأخذ المزيج تكويناً متماسكاً ولا يلتصق بجوانب أو كعب الطنجرة.

7- يتأثر الرو سريعاً بالنار فيتغير لونه ويميل إلى الاسمرار حتى يصل في النهاية الى اللون الغامق الذي نستعمله في الصلصة البنية اللون (صيادية، مغربية، الخ...).

8- عند تبريده نستطيع حفظه في وعاء في البراد نأخذ منه عند الحاجة.

9- يستحسن استعمال الرو في كافة صلصاتنا الساخنة بدلاً من أي مواد نشوية أخرى وذلك لعدم تأثيره على النكهة.

10- إذا لم نحرك جيداً ستحترق كمية صغيرة من الرو، فيفضل حينها البدء من جديد بوصفة جديدة وبمعدات نظيفة إذ قد تنتقل نكهة «الحريق» الى كافة الوصفة.

11- عند إضافة المرقة إلى الرو (حسب اللون) نحرك أولاً بملعقة خشبية ثم ننتقل الى التحريك بشريط الخفق لكي يذوب الرو جيداً.

12- يستحسن عند انتهاء الصلصة تمريرها من خلال المصفاة المثلثة (Chinois راجع قسم الأدوات) وذلك للتأكد من عدم وجود أي قطع للرو غير الذائبة.

13- إن استعمال الرو مخصص فقط للصلصات الساخنة لا الباردة.

هل تعلم؟

1- عرف الإنسان القمح منذ آلاف السنين وأحسن زراعته وحصده ومصدر القمح الأساسي مصر ثم انتقل إلى آسيا وكافة أوروبا وحوالي سنة 1520 أدخله الإسبان إلى أميركا وعائلة القمح كبيرة جداً بحيث نجد أكثر من 200 صنف مثلاً في فرنسا فقط.

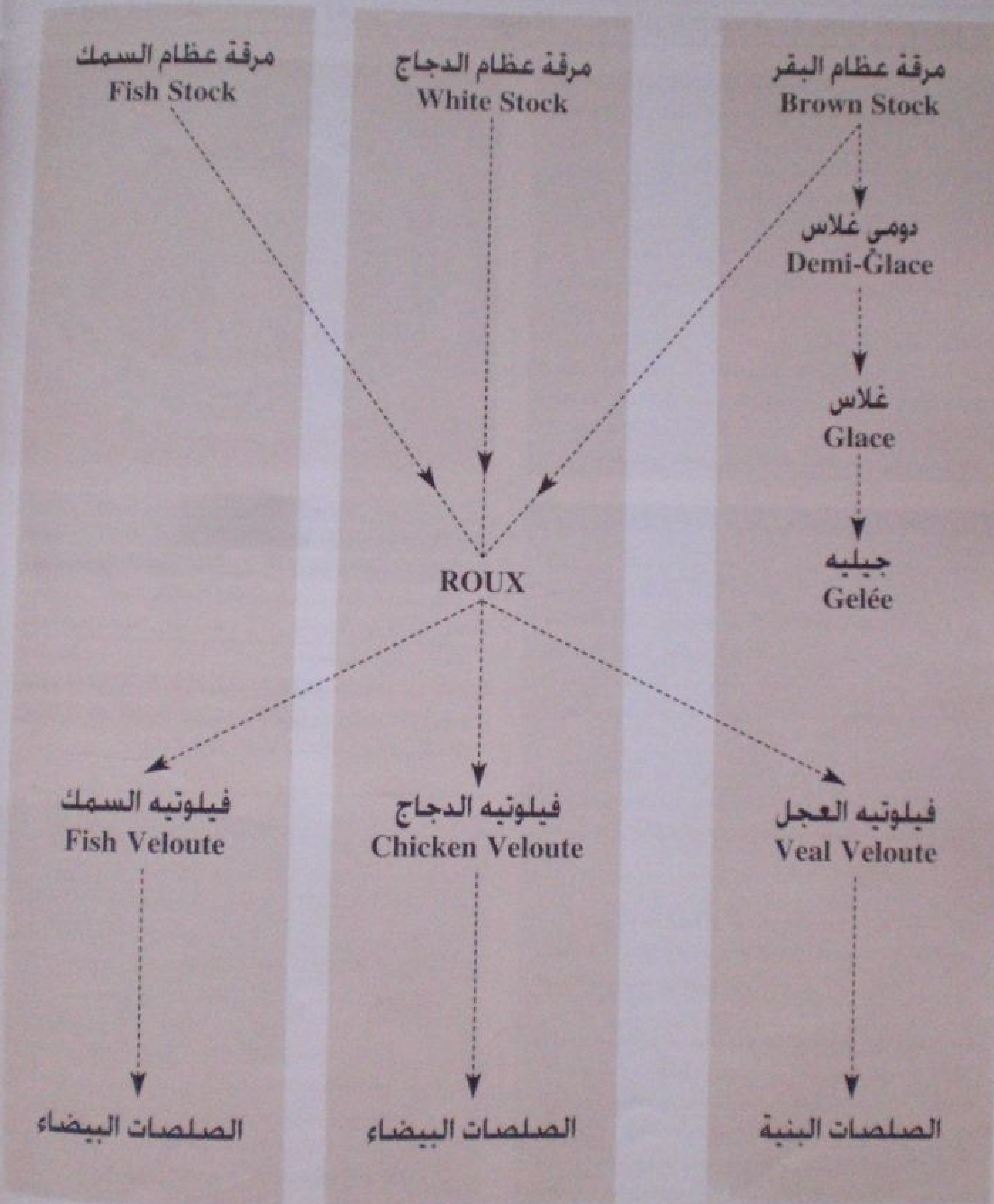
وهناك أصناف موسمية كالقمح الشتوي الذي يبدأ ظهوره في مطلع الخريف. وهنالك القمح البديل في شباط، والقمح الربيعي في آذار-نيسان.

2- يتم طحن هذا القمح من خلال عملية غسيل وتنظيف ثم طحن وتوضيب ويلاحظ خلال هذه العملية ظهور عدة أصناف من الطحين فمنه الطحين القوي الغني بالمواد التكوينية. أما الطحنة الثانية مثلاً فتكون أضعف.

3- ترجع صناعة الزبدة إلى فترة غير محددة وقديمة جداً وكانت حتى نهاية القرن التاسع عشر تصنع في المنازل والمزارع. ثم مع تقدم وتطور الصناعة، اخذت تصنع على مستوى إستهلاكي كبير.

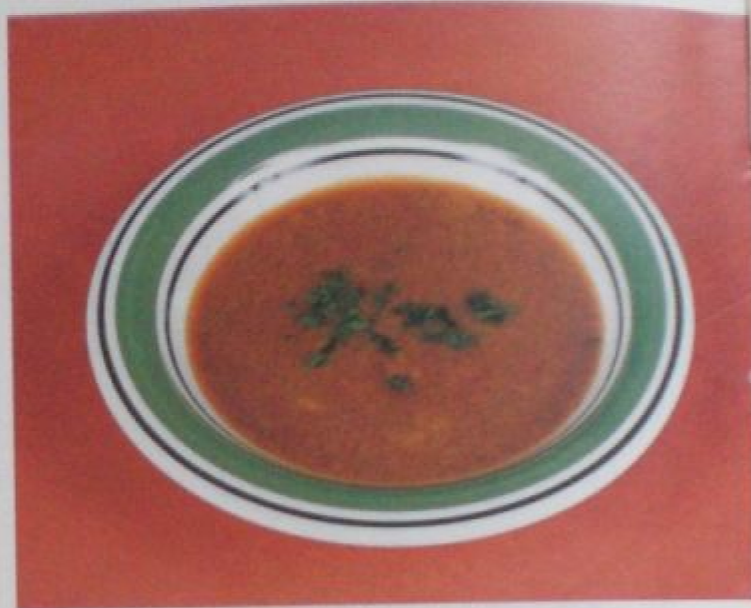
4- وتصنع الزبدة من حليب البقر الذي يترك ليرتاح عدة ساعات حيث نلاحظ حدوث انفصال بين الحليب والكريما التي تصعد إلى سطح الحليب فتضع هذه الكريما مع مواد تخمير لمدة خمس عشرة ساعة. تخفق من بعدها الكريما في آلة تقلب بالبرات (Barate) فتبدأ الزبدة بالظهور وتأخذ الزبدة دسماً من الكريما نفسها التي ليست سوى حليب عالي الدسم. فقد انتقلت الكريما من حليب دسمه يوازي 3.5% الى دسم 35%.

الصلصات الساخنة



صلصة الخواص (فيلوتيه) (30)

Veloute Sauce



الوحدات الحرارية	3155 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	60 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 1/2 كوب
طحين	1 1/2 كوب
مرقة عظام البقر (26)	10 أكواب
أو الدجاج أو السمك	

طريقة التحضير:

1- يُقصد بالخواص مرقة عظام البقر أو الدجاج أو السمك. والفيلوتيه هو كناية عن مزج الرو الأسمر بكمية من المرقة المختلفة.

2- نحضر الرو الأسمر كما ذكر في الوصفة رقم 29، ونضيف إليه المرقة ولا نتوقف عن التحريك لتجنب ظهور قطع عجين في الصلصة.

3- لا يجب ان نترك الفيلوتيه يغلي كثيراً على النار وإلا خسر من نوعيته ونكهته.

4- سنرى في ما يلي صلصات مختلفة مشتقة من فيلوتيه البقر أو الدجاج أو السمك.

5- يجب دائماً ان نصفي الفيلوتيه بالشينوا (Chinois - راجع قسم الأدوات) قبل استعماله.

6- كما يُلاحظ في جدول الصلصات الساخنة، تكون هذه الصلصة الوصفة التي تشتق منها أكثرية الوصفات الساخنة.

صلصة إسبانيول (31)

Espagnole Sauce

الوحدات الحرارية	1875 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	3 ساعات

المكونات:

زبدة	1 كوب
طحين	1/3 كوب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
مرقة عظم البقر	7 أكواب
جزر مكعبات	1/2 كوب
بصل جوانح	1/2 كوب
مجموعة أعشاب (Bouquet Garni)	1

طريقة التحضير:

1- تمثل هذه الصلصة ركيزة الصلصات البنيّة اللون (Brown Sauce) ومنها يشتق الكثير من الصلصات. وما هي إلا كناية عن مرقة عظام البقر تم تعقيدها بالرو.

2- نصنع من نصف كمية الزبدة والطحين الرو الأسمر وهو آخر درجة لون للرو ثم نتركه يبرد ونكون بهذا الوقت وضعنا المرقة على النار.

3- نضيف رب البندورة الى الرو ونخلطهما معاً.

4- نضيف المرقة إلى المزيج ولا نتوقف عن التحريك ثم نقلي الخضر ببقية الزبدة، نصفيها ونضيفها إلى الصلصة مع مجموعة الأعشاب ونتركها على نار خفيفة مع التنظيف المستمر لسطحها للمدة المذكورة أعلاه.



صلصة الدومي غلاس (32)

Demi-Glace Sauce



الوحدات الحرارية	1895 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	2 ساعة

المكونات:

مرقة عظام البقر (26)	1 ليتر
صلصة إسبانيول (31)	1 ليتر
ملح	حسب الذوق

طريقة التحضير:

1- تحتل هذه الصلصة المرحلة الثانية من الصلصات المشتقة من صلصة الإسبانيول، وهي بدورها تدخل في تحضير العدد الكبير من الصلصات البنية اللون (Brown Sauce).

2- نضع على نار متوسطة الحرارة كميات متساوية من مرقة عظام البقر وصلصة الإسبانيول ونتركها حتى يتبخر نصفها.

3- الصلصة الناتجة تلقب بالدومي غلاس (Demi-Glace) أي نصف كمية الصلصات الأساسية.

4- تضاف رشة الملح إذا لزم الأمر.

5- تقدم هذه الصلصة غالباً مع اللحوم الحمراء.

6- كما تلقب بصلصة الدومي-غلاس مرقة عظام البقر التي صفيناها من العظام بعد فترة 6 ساعات على النار ووضعناها ثانية على نار متوسطة الحرارة حتى انخفض مستواها الى النصف واشتد تكوينها.

صلصة أورورا (33)

Aurora Sauce

الوحدات الحرارية	4030 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 كوب
بندورة كونكاسيه (راجع وصفة 4)	2 1/2 كوب
فيلوتيه البقر (وصفة رقم 30)	3 أكواب
كريما	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تهيأ البندورة على طريقة الكونكاسيه (Concasser).

2- نضع قسماً من الزبدة في طنجرة وعندما تذوب نضيف إليها البندورة ونقلبها مع رشة ملح بسيطة لتساعد البندورة على إخراج خواصها.

3- نستمر بالتحريك حتى تذوب مكعبات البندورة فنمرر المزيج من خلال مصفاة لنحصل على ما نسميه بوريه البندورة (Purée de Tomate).

4- نضع هذه البوريه في طنجرة جديدة ونضيف إليها الفيلوتيه ونحرك، ثم نتركها على نار متوسطة الحرارة لبضع دقائق حتى يبدأ سطح الصلصة بالارتعاش.

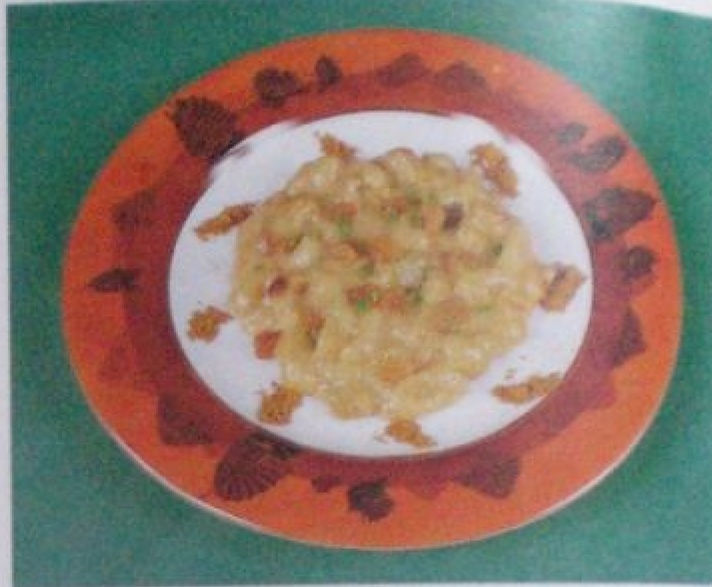
5- نضيف حينها وبعيداً عن النار بقية الزبدة ونخفق جيداً حتى تستوعبها الصلصة. ويجب دائماً إضافة الزبدة بعيداً عن النار وإلا بقيت على وجه الصلصة بشكل طبقة صفراء.

6- وأخيراً نضيف الكريما، نخفق جيداً الصلصة النهائية ونستطيع إضافة الملح إذا أردنا وعصرة صغيرة من الحامض.



صلصة الكاري (34)

Curry Sauce



الوحدات الحرارية:	3775 حُرَيْرَة
الكمية:	1 ليتر
مدة التحضير:	45 دقيقة

المكونات:

زبدة وكاري	1/2 كوب من كل صنف
بصل مفروم فرماً ناعماً	3/4 الكوب
فليفلة حرة مفرومة فرماً ناعماً	1/4 كوب
عصير أناناس	1/2 كوب
فيلوتيه البقر	3 أكواب
كريما	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نقلي البصل من دون تلوينه مع قطعة صغيرة من الزبدة ثم نضيف إليه الفليفلة الخضراء.

2- بعد مرور أقل من دقيقتين نضيف الكاري ونحرك جيداً، ونترك الكل على النار لمدة دقيقتين.

3- نضيف عصير الأناناس ونحرك جيداً، ثم نمرر الجميع من خلال مصفاة. وهكذا نستخرج النكهة الأساسية لهذه الصلصة.

4- نضع هذا المزيج في طنجرة جديدة ونضيف إليه الفيلوتيه ونضعها على نار متوسطة الحرارة وعندما يبدأ الغليان نطفىء النار ونخلط بقية الزبدة حتى تستوعبها الصلصة.

5- نختم هذه الصلصة بإضافة الكريما ورشة الملح والخفق مجدداً..

6- نستطيع أن نضيف إلى هذه الصلصة، بعد ان نضع الكريما، قطع أناناس صغيرة والزبيب المجفف، ونزين سطحها بجوز الهند المبشور.

صلصة هنغارية (35)

Hungarian Sauce

الوحدات الحرارية:	3625 حُرَيْرَة
الكمية:	1 ليتر
مدة التحضير:	45 دقيقة

المكونات:

زبدة	1/2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	3/4 الكوب
بابريكا	1/4 كوب
خل أبيض	2 ملعقة كبيرة
فيلوتيه البقر	3 أكواب
كريما	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يمتاز المطبخ المجري بالبابريكا وسنلاحظ ذلك عندما نصل الى قسم اللحوم وخاصة الغولاش (Goulash) (وصفة رقم 307).

2- نقلي البصل من دون تلوينه بجزء صغير من الزبدة.

3- نضيف إليه البابريكا ونحرك جيداً، ونتركها على النار لمدة دقيقتين.

4- ثم نضيف الخل الأبيض ونحرك جيداً، ومن ثم نضيف الفيلوتيه ونتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة ربع ساعة وذلك لجعل نكهات المواد تتداخل فيما بينها.

5- بعد ذلك نمرر الصلصة من خلال مصفاة وذلك لإزالة البصل الذي لم نعد بحاجة اليه والذي استفدنا من نكهته فقط.

6- بعيداً عن النار نمزج بقية الزبدة ومن ثم الكريما، ونستطيع أن نضيف قليلاً من الملح.

7- نستطيع صنع هذه الصلصة على طريقة البيشاميل وذلك بتذويب البابريكا في الحليب الذي سنستعمله لصنع البيشاميل مثلما ذكر في الوصفة رقم 45.



صلصة ألمانية (36)

German Sauce



الوحدات الحرارية	2975 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

فيلوتيه البقر (وصفة رقم 30)	3 أكواب
مرقة عظام البقر (وصفة رقم 26)	1/2 كوب
صفار البيض	4 بيضات
زبدة	1/4 كوب
كريما	1/2 كوب
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يخفق صفار البيض مع ربع كمية الفيلوتيه على حدة ثم يضاف المزيج إلى باقي كمية الفيلوتيه والمرقة وتوضع جميعها على النار حتى يصل السائل الى نقطة الغليان. ثم نخفف النار ونتركها تغلي ببط، حتى ينخفض المستوى (Reduction) ونحرك بين الحين والآخر بملعقة خشب لتجنب التصاق السائل في قعر الطنجرة.

2- الهدف من وضع الصفار هو جعل الصلصة تتماسك بعضها مع بعض إذ يشتد الصفار تحت تأثير الحرارة المرتفعة.

3- بعد أن ينخفض المستوى نمرر الصلصة من خلال مصفاة، ثم نضيف الزبدة ونخفقها مع الصلصة حتى تذوب. ثم نضيف الكريما والقليل من الملح.

4- الهدف من الزبدة والكريما أن تزيد دسم الصلصة.

5- نختم هذه الصلصة بإضافة عصير الحامض، والهدف منه أن يدخل القليل من النكهة المنعشة في هذه الصلصة الدسمة.

صلصة البقدونس (37)

Parsley Sauce

الوحدات الحرارية	2985 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

صلصة ألمانية (وصفة رقم 36)	1 ليتر
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
قبار	1 ملعقة كبيرة
كبيس مفروم فرماً ناعماً	1 ملعقة كبيرة
حامض	3 شرائح

طريقة التحضير:

1- تقدم هذه الصلصة في أوروبا مع رأس النيفا، ويمكن تقديمها مع القوارغ (الأمعاء) والكراعين (الأكارع).

2- نصنع الصلصة الألمانية كما ذكرت في الوصفة السابقة.

3- نفرم البقدونس فرماً خشناً ونضيفه مع القبار والكبيس، الى الصلصة.

4- نقطع الحامض الى شرائح ومن ثم نقطع اللب الى مثلثات صغيرة ونضيفها بدورها الى الصلصة.

5- يكمن نجاح هذه الصلصة في قوة نكهة الحامض مقابل دسم رأس النيفا وتوابعه.



صلصة سوبريم (38)

Supreme Sauce



الوحدات الحرارية	5620 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

مرقة عظام الدجاج (وصفة رقم 27)	3 أكواب
فيلوتيه الدجاج	5 أكواب
كريما	2 كوب
زبدة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- ننتقل الآن الى الصلصات البيضاء المصنوعة من فيلوتيه الدجاج، وأشهرها صلصة السوبريم التي تعرف أيضا في لبنان بإسم الصلصة البيضاء.

2- نضع مرقة عظام الدجاج في طنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستواها الى النصف ونحصل حينها على الدومي-غلاس (Demi-Glace) (وصفة رقم 32).

3- نضيف بعد ذلك الفيلوتيه ونصف كمية الكريما ونتركها ثانية على النار المتوسطة الحرارة حتى ينخفض مستواها إلى الثلث.

4- نمرر الصلصة من خلال مصفاة.

5- نمزج الزبدة بالصلصة المستخرجة وعندما تذوب كلياً نضيف بقية الكريما.

6- نختم هذه الصلصة برشة ملح، ولا ننصح بإضافة حامض او جوزة الطيب ولو قليلا لأن ذلك يؤثر على النكهة العامة.

متفرقات الصلصة سوبريم (39)

Supreme Family

الوحدات الحرارية	5910 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

صلصة سوبريم (وصفة رقم 38)	1 ليتر
كاري بودرة	3 ملاعق كبيرة
بابريكا	3 ملاعق كبيرة
رب الكركند	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- سنرى في هذه الوصفة التشعبات العديدة التي يمكن أن نصنعها من خلال الصلصة سوبريم.

2- فنستطيع مثلا أن نضيف الكاري الى الصلصة سوبريم ونحصل هكذا على صلصة الكاري.

3- كما نستطيع إضافة البابريكا فنحصل هكذا على الصلصة الهنغارية.

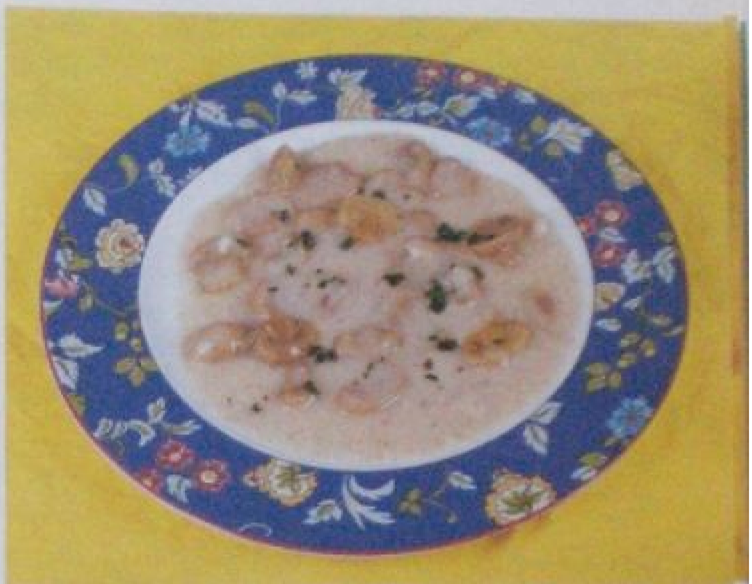
4- وإذا أضفنا رب الكركند المعلَّب نحصل على صلصة الكركند (41).

5- ولكن يجب أن نمزج القليل من كل صنف من البهارات المذكورة أعلاه أو حتى رب الكركند مع القليل من الصلصة في وعاء منفرد، ثم نضيف هذا المزيج الى الصلصة بأجمعها.



صلصة الفطر (40)

Mushroom Sauce



الوحدات الحرارية	4715 حُرَيْرة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات

زبدة	1/4 كوب
فطر مقطّع (معلّب)	2 كوب
عصير حامض	3 ملاعق كبيرة
صلصة سوبريم (وصفة رقم 38)	3 أكواب

طريقة التحضير

1- يعتقد البعض بأن الصلصة سوبريم مع الفطر لا تعدو عن كونها إضافة الفطر عند انتهاء الصلصة. إن هذا خطأ كبير لأنهم لم يعرفوا إبراز نكهة الفطر في الصلصة.

2- عندما تحمى الزبدة في الطنجرة على النار المتوسطة، نضيف الفطر ونقلبه حتى يذبل.

3- نضيف حينها عصير الحامض وسنلاحظ أنه سيحصل تفاعل قوي في الطنجرة عندما يصل عصير الحامض إلى قعرها، وهذا ناتج عن أثر حرارة العصير الباردة بالنسبة للطنجرة ومحتوياتها.

– تسمى هذه الطريقة بالديغلاساج (Déglaçage) وتستعملها دائما عندما نريد إبراز نكهة العنصر الذي نقليه.

4- نحرك جيداً، ثم نضيف الصلصة سوبريم مع الاستمرار في التحريك.

5- من الممكن أن تطفو الزبدة على سطح الصلصة فنتركها تتجمع ثم نزيلها.

صلصة نانتيا أو الكركند (41)

Nantua Sauce

الوحدات الحرارية	6785 حُرَيْرة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	60 دقيقة

المكونات

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
كركند	1 حبة متوسطة الحجم
قريدس حب متوسط الحجم	1 كغ
جزر وكراث مقطع	1 كوب من كل صنف
رب البندورة	1/2 كوب
مرقة السمك (وصفة رقم 28)	2 ليتر
رو أبيض	2 كوب
كريما وحليب	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم والجزر والكراث. وبعد بضع دقائق نضيف القريدس والكركند المقطع ونقلبهما بالزيت مع الخضر.

2- عندما يزهرّ لون ثمار البحر نضيف مرقة السمك التي نكون قد سخّناها مع رب البندورة ونترك الكل على نار خفيفة الحرارة من دون غطاء.

3- بعد مرور نصف ساعة تقريباً، نصفّي الصلصة ونعيدها إلى النار حتى تحصل على انخفاض في مستوى المرقة (Réduction).

4- نضع الرو الأبيض في طنجرة على النار حتى يستعيد قوامه الأساسي فنضيف إليه الكريما والحليب ونحرك ثم نبدأ بإضافة مرقة ثمار البحر حتى نحصل على قوام الصلصة المطلوب.



صلصة النورماندي (42)

Normandy Sauce



الوحدات الحرارية	3605 حُريْرة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	25 دقيقة

المكونات:

فيلوتيه السمك	4 أكواب
ماء سلق الخضر	1 أكواب
ماء سلق السمك	1 كوب
صفار البيض	4 بيضات
كريما	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تضع الفيلوتيه في طنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستواه إلى الثلث، ولا تتوقف عن التحريك.

2- تضيف إليه ماء سلق الخضر والسمك، وعندما يصل مستوى السائل، الى النصف تضيف صفار البيض الذي خفقناه على حدة، والهدف من ذلك جعل الصلصة تتماسك.

3- نختم بإضافة الكريما على نار متوسطة الحرارة ومن ثم رشة الملح البسيطة.

صلصة البيارنيز (43)

Béarnaise Sauce

الوحدات الحرارية	4465 حُريْرة
الكمية	1/2 ليتر
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 1/2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
طرخون مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
بهار أبيض	1 ملعقة كبيرة
خل أبيض	3 ملاعق كبيرة
صفار البيض	6 بيضات

طريقة التحضير:

1- تحضر صلصة البيارنيز بنفس الطريقة المتبعة لتحضير صلصة الهولانديز (44)، مع فرق بسيط هو أننا نضيف الى مزيج الخل/بهار، البصل المفروم الناعم، ونصف كمية الطرخون للنكهة. أما النصف الثاني فنضيفه بعد تمرير الصلصة بالمصفاة وذلك للتزيين.

2- تختلف صلصة البيارنيز عن صلصة الهولانديز من حيث تكوينها إذ يجب ان تكون متماسكة جيداً وغير سائلة.

3- تقدم مع السمك المشوي واللحمة المشوية.

4- من مشتقاتها صلصة شورون (Choron) التي تدخل في تركيبها مكعبات البندورة أو رب البندورة، وصلصة فويوه (Foyot) التي يدخل في تركيبها القليل من الدومي-غلاس.



صلصة هولانديز (44)

Hollandaise Sauce



الوحدات الحرارية	4385 حُرَيْرَة
الكمية	1/2 ليتر
الوقت	45 دقيقة

المكونات

زبدة	2 1/2 كوب
خل أحمر	3 ملاعق كبيرة
صفار البيض	5 بيضات
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة
ملح وبهار أبيض	رشة من كل صنف

طريقة التحضير

1- تذوّب الزبدة وينظف سطحها ثم توضع جانباً وتظل حرارتها فاترة.

2- نضع البهار بالخل على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى الخل إلى أقل من نصف الكمية الأساسية. ثم نضيف بعيداً عن النار 3 ملاعق كبيرة من الماء.

3- نجهز طنجرة بان-ماري (Bain - Marie) على النار ونخفق في طنجرة ثانية بداخلها صفار البيض مع مزيج الماء/خل. ويسمى هذا المزيج سابايون (Sabayon).

4- بعد الخفق نرفع السابايون عن البان-ماري ونتركه يبرد دون أن نتوقف عن التحريك. ثم نضيف إليه، وعلى مهل، الزبدة التي ذوبناها في أول الوصفة ولا نتوقف عن الخفق.

5- عند الانتهاء، نمرر الصلصة من خلال مصفاة ونختمها برشة الملح وملعقة عصير الحامض.

6- تقدم مع الخضر المسلوقة أو السمك ومن مشتقاتها صلصة مالتيز (Maltaise) التي يدخلها عصير البرتقال مع القليل من القشرة الخارجية المبشورة وتقدم مع الهليون وصلصة الموسلين (Mousseline) التي تدخل فيها الكريما المخفوقة.

صلصة البيشاميل (45)

Bechamel Sauce

الوحدات الحرارية	2675 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات

زبدة	1 كوب
طحين	1 كوب
حليب	4 أو 5 أكواب
بصل مفروم فرماً ناعماً	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
ورق غار	1 ورقة

طريقة التحضير

1- نضع الحليب مع البصل والثوم وورق الغار على النار حتى يغلي جيداً.

2- نصنع رو أبيض بالزبدة والطحين.

3- نصفي الحليب جيداً ونضيفه إلى الرو الأبيض، ولا نتوقف عن التحريك حتى يندمج الحليب جيداً مع الرو ونحصل على الصلصة.

4- نترك البيشاميل على نار خفيفة لمدة نصف ساعة ثم نمررها من خلال مصفاة ونغطيها بورقة زبدة لئلا تتكون قشرة على سطحها.

5- نستطيع إضافة البهارات عليها كالملح والبهار الأسود وجوزة الطيب.



الصلصات الساخنة

صلصة مورني (46)

Mornay Sauce



الوحدات الحرارية	3985 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	30 دقيقة

المكونات:

صلصة البيشاميل (وصفة رقم 45)	3 أكواب
جبنة برميزان مبشورة	3/4 الكوب
زبدة	1/2 كوب
كريما	1 كوب
صفار البيض	2 بيضة
قرفة، ملح	رشة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- تسخّن صلصة البيشاميل وتضاف إليها الجبنة وتخلط معها جيداً.

2- بعيداً عن النار، تضاف الزبدة الى المزيج حتى تذوب مع الخفق ثم الكريما.

3- تحضر السبايون (Sabayon) من صفار البيض وذلك بوضعها في وعاء على طريقة بان-ماري (Bain-Marie) وخفقها بشريط حتى نحصل على مزيج يلتصق قليلا بالشريط. والهدف من استعماله أن يربط المواد بعضها ببعض فتشتد الصلصة. أما البان-ماري فهي كناية عن طنجرة فيها ماء يغلي نضع بداخلها طنجرة أخرى ذات قطر أصغر فتستفيد من حرارة البخار.

4- يضاف السبايون (Sabayon) إلى الصلصة، ويحرك الجميع على النار لمدة 10 دقائق وتحسن النكهة بالبهارات المختلفة.

صلصة السوبيز (47)

Soubise Sauce

الوحدات الحرارية	6160 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
مدة التحضير	90 دقيقة

المكونات:

بصل مفروم	4 أكواب
زبدة	1 كوب
صلصة البيشاميل	4 أكواب
كريما	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع البصل المفروم في ماء يغلي على النار لمدة ثلاث دقائق، ثم نصفيه ونحفظ كوباً من ماء السلق.

2- تذوّب الزبدة وعندما تحمى نضيف البصل ونقلّبه ولكن من دون تلوينه.

3- نهيىء صلصة البيشاميل كما ذكر في وصفة رقم 45، نستعمل في تحضيرها إضافة إلى الحليب كوب ماء سلق البصل.

4- نصفي البصل من الزبدة ونضيفه إلى صلصة البيشاميل ونضع المزيج في طنجرة ونغطيها وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ساعة.

5- بعد ذلك نمرر المزيج من خلال مصفاة ونضعه في طنجرة جديدة على نار متوسطة الحرارة.

6- تضاف حينها الكريما ورشة الملح وتخفق الصلصة النهائية.



صلصة البندورة (48)

Tomato Sauce



الوحدات الحرارية	445 حُرَيرَة
الكمية	1 ليتر
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
كراث مفروم	1/4 كوب
كرفس مفروم	1 ملعقة كبيرة
صعتر أخضر مفروم	1/2 كوب
بندورة مكعبات	2 كوب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
مرقة عظام الدجاج (وصفة رقم 27)	5 أكواب
ملح	حسب الذوق

طريقة التحضير:

1- تمثل هذه الصلصة ركيزة الصلصات الحمراء.

2- تجهز البندورة بشكل الكونكاسيه (Concasser) (راجع وصفة رقم 4).

3- تضع الزبدة والزيت على النار ثم تضيف إليهما البصل، وأول ما يذبل تضيف الثوم والكراث والكرفس والصعتر ونحرك ونستعمل الزيت مع الزبدة لئلا تحترق الزبدة بسرعة.

4- بعد مرور بضع دقائق على ذلك تضيف مكعبات البندورة ونرش الملح لأنه يساعد البندورة على إخراج خواصها بشكل عصير ونترك الكل على النار مع التحريك بين حين وآخر.

5- يجب الانتظار ما بين ربع ساعة وعشرين دقيقة، ثم تضيف رب البندورة ومرقة عظام الدجاج ونحرك جيداً حتى تختلط المواد بعضها مع بعض ثم نترك الكل على نار خفيفة الحرارة لمدة ساعة وثلاثة أرباع الساعة، مع التحريك بين الحين والآخر.

6- بعد مرور ذلك الوقت، نلاحظ أن مكعبات البندورة وغالبية الخضر قد ذابت في الصلصة، ومع ذلك يجب تمريرها من خلال مصفاة أو حتى آلة الطحن.

7- نستطيع في هذه المرحلة، إذا رأينا أن الصلصة المستخرجة من المصفاة سائلة جداً، تعقيدها بواسطة الرو وإلا تركناها على حالها إذ هي الصلصة النهائية.

8- كما نستطيع بعد تذوقها إضافة ملعقة كبيرة من السكر، إذ ان البندورة تخبيء نكهة حامضة قوية.

9- من مشتقاتها: كريوول، (Creole)، بورتيغيز (Portugese)، إسبانيول (Espagnole).

10- تقدَّم مع الأرز كريوول الذي يكون، كما سنرى في وصفات الأرز، ذا لون أصفر. كما تقدم مع الدجاج على الطريقة الإسبانية فتأخذ حينها اسم صلصة الإسبانيول وتدخل فيها مكعبات الخضر المختلفة كالكوسى والباذنجان والجزر. أما البورتوغيز فتدخل فيها الخضر وقسم صغير من تشكيلة الأسماك.

هل تعلم؟

1- مصدر البندورة الأساسي كان البيرو، وقد استوردها الإسبان في القرن السادس عشر. وكانت لفترة طويلة تعتبر سامة وتستعمل فقط للتزيين.

2- في القرن الثامن عشر بدأ استعمال البندورة في الطبخ، وكانت تعتبر صنف «خضر فاكهة»، فانتشرت في إسبانيا وفي شمال إيطاليا (حيث أخذت لقب تفاحة-الحب Pommodoro) وفي جنوب فرنسا ثم في كورسيكا.

ولم تصل الى باريس الا في سنة 1790، عندما صعد الى العاصمة فريق من تجار مدينة مارسيليا في جنوب فرنسا وكان معهم حبات بندورة.

3- تعتبر البندورة غنية بالماء وفقيرة بالوحدات الحرارية (23 حُرَيرَة لكل 100 غرام) وتحتوي على الكثير من الفيتامينات A، B، C، وتقشر جلدتها عادة لصعوبة هضمها.

صلصة البندورة بالخضر (49)

Spanish Sauce



الوحدات الحرارية	865 حُريْرة
الكمية	1 1/2 ليتر
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
فليفلة خضراء	1 حبة
فليفلة حمراء	1 حبة
فطر حب	1/2 كوب
كرفس مقطع	1/4 كوب
كراث مقطع	1/2 كوب
زيتون منزوع النوى	2 ملعقة كبيرة
أرضي شوكي كعب	1/2 كوب
صلصة البندورة	1 ليتر

طريقة التحضير:

1- تجهز الخضر قبل البدء بالطهي، فتفرم الفليفلة الخضراء والحمراء الى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne) والكرفس والكراث الى دوائر رفيعة (Rondelles) وينزع نوى الزيتون ويترك على شكله، ويقطع كعب الأرضي شوكي إلى أربعة أقسام.

2- نضع الزبدة والزيت في طنجرة على النار، وعندما تذوب الزبدة نضيف البصل. ونضع الزيت مع الزبدة لئلا تحترق هذه الأخيرة.

3- عندما يذبل البصل نضيف الثوم والكراث والكرفس، وبعد بضع دقائق نضيف الفليفلة الحمراء، والخضراء، والزيتون.

4- نحرك هذه التوابل حتى يبدأ لون الفليفلة بالتغير، فنضيف الأرضي شوكي والفطر الحب.

5- يجب دائما الانتظار مدة لا تقل عن خمس دقائق بين إضافة صنف خضر وآخر، إذ إن ذلك يحافظ على الحرارة العامة للطنجرة وتتجنب أن تمتص المكونات الزيت.

6- نضيف إلى الخضر صلصة البندورة ونحرّك جيداً، ونستطيع إذا أردنا أن نرش القليل من الطحين على الخضر قبل إضافة الصلصة وذلك لجعلها تشتد.

7- نتركها على النار لمدة لا تقل عن ربع ساعة حتى يحصل تبادل النكهات الفردية ما بين الخضر والصلصة فتتكون حينها النكهة العامة.

8- نستطيع وضع حبات الفليفلة في الفرن لبضع دقائق حتى تحترق الجلدة الخارجية ثم نقشر الفليفلة (وهذا يسهل عملية هضم الفليفلة).

9- تقدم هذه الصلصة مع الدجاج المحمّر أو المسلوق والأرز الأبيض أو الأصفر وتلقب حينها الوصفة بالدجاج الإسبانيول.

10- كما نستطيع تقديم هذه الصلصة مع اللحمة فتعتبر أكثر كصنف يخنة لحمة بالخضر تدخل فيها البطاطا مما يغنينا عن الأرز.

هل تعلم؟

1-تعتبر الفليفلة الحلوة من الفاكهة لا الخضر، ونميّز عدة أصناف منها فالفليفلة المربّعة التي تكون صفراء أو حمراء مصدرها كوبا وشاطىء العاج. أمّا الفليفلة ذات الثلاثة وجوه فمصدرها إسبانيا وقد تكون ملوّنة أيضاً

2- والفليفلة إجمالاً فقيرة بالوحدات الحرارية وغنية بالفيتامين c

3- أمّا الأرضي شوكي فمصدره صقلية في جنوب إيطاليا وعندما دخلت فرنسا كانت تعتبر دواء لمحاربة الشيخوخة والكآبة

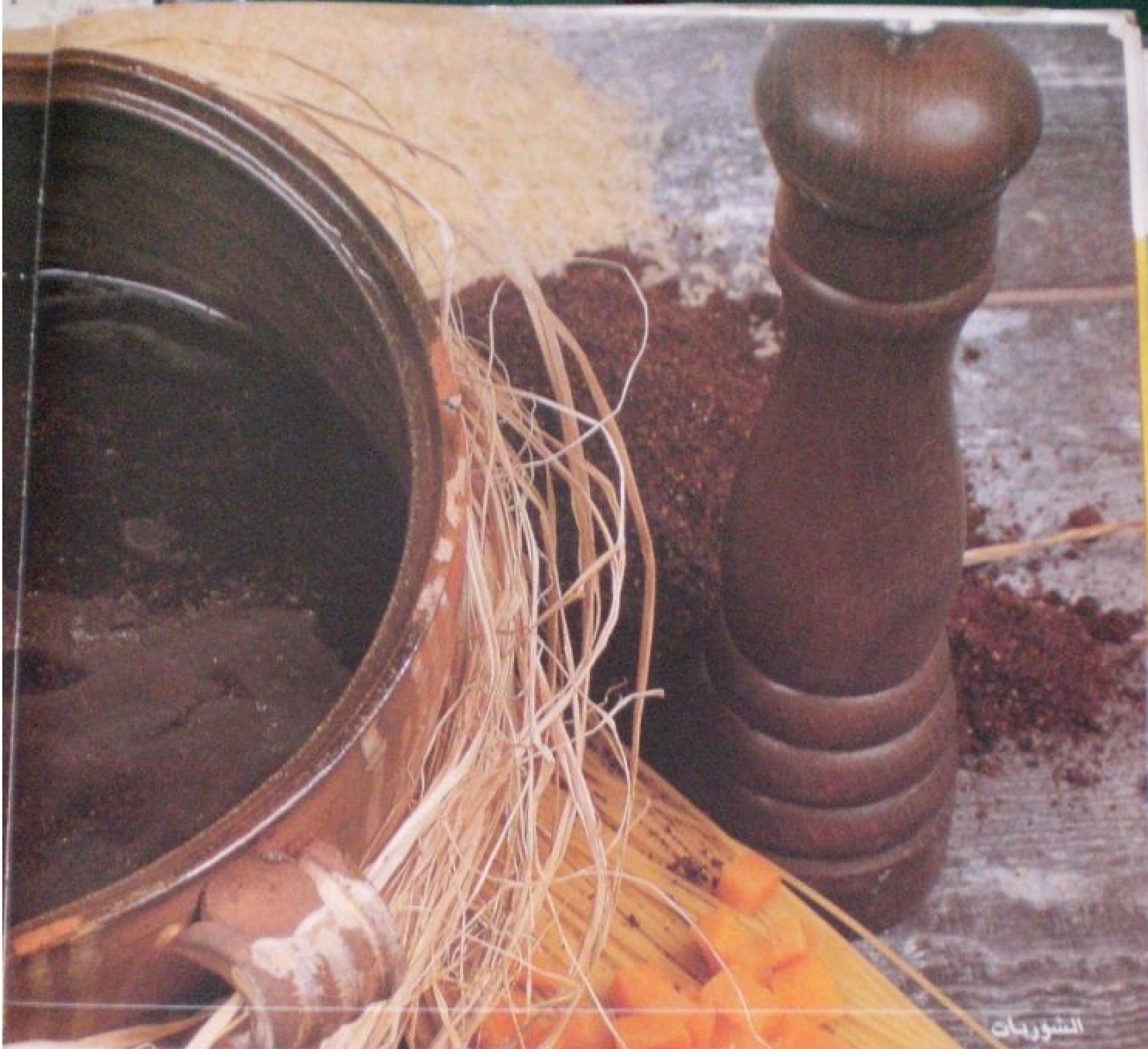
4- تعتبر الأرضي شوكي (خرشوف) فقيرة بالوحدات الحرارية (63 حُريْرة لكل 100 غرام) ولكن غنية بالحديد والبوتاسيوم، ومدرّة للبول

5- عند شراء الأرضي شوكي يجب أن تكون الحبات ثقيلة والأوراق شديدة وتكسر بسهولة ورأس الحبة غير أسود اللون

6- أمّا الثوم فمصدره وسط آسيا وقد استعمل كدواء منذ قرون بعيدة حتى أن إبقراط (Hippocrate) كان يعطيه أهمية كبيرة ويصنفه من بين الأدوية المعرّقة والمدرّة للبول

ويرجع دخوله أوروبا الى الصليبيين الذين نقلوه معهم وكان يعتبر في ذلك الحين كمبعد للأرواح الشريرة والجن والشيطان

7- نلاحظ أحياناً اخضرار الثوم ما إن نقلبه بالزيت أو نحفظه وهذا ناتج عن شراء ثوم غير مختمر، فيجب أن يكون قد جف واشتد وإلا ارتخت حصوص الثوم فلا تعود صالحة للاستعمال



الشوربات

ظهرت الشوربات في المناطق التي تعرف البرد والشتاء لفترات طويلة من السنة، وكانت وسيلة للتدفئة الداخلية. ولم تكن في البدء تتضمن عدداً كبيراً من المكونات، بل ترتكز على صنف واحد.

مع النزوح من الجبال إلى المدن، أكان في لبنان أو في غيره، بالإضافة الى التقاليد والعادات الاجتماعية العديدة انتقلت أيضاً الوصفات المختلفة ومنها وصفات الشوربات.

وراحت المدن تتبنى هذه الوصفات، وسرعان ما بدأت تطوّرها وتحوّلها لتلاقي القبول والإعجاب عند كافة الأوساط وبالأخص الأرستقراطية. وهكذا ظهر في المطبخ العالمي قسم جديد هو قسم الشوربات والأحساء، وحتى يومنا هذا نجد في كل مطبخ محترم قسماً لهذا الموضوع مع رئيس قسم. واعتاد الغرب على الشوربات فأدخلها في نظامه الغذائي وفي لوائح طعامه وراح يؤلف ويخترع الأصناف الجديدة.

أما الشرق فترك للشوربات صبغتها القروية والعائلية فلا نجدها بكثرة متداولة بين الناس تجارياً، بل نجدها كطبق أساسي تلتقي حوله العائلة وضيوفها. غير أن الشوربات تحتل مكاناً مهماً خلال شهر رمضان الكريم وتكون من الأطباق الأولى التي يتناولها الفرد، ليس فقط لأسباب مطبخية بل أيضاً لأسباب صحية، إذ أن الصائم يبدأ تدريجياً بتناول فطوره.

وتنطلق الشوربات بأكثريتها من المرقة، أكانت مرقة اللحوم أو الدجاج أو الأسماك. ومن هنا أهمية المرقات في المطبخ، وقد تكلمنا عن هذا الموضوع في القسم المخصص للمرقات والصلصات المطبوخة.

وهنالك عدة أصناف من الشوربات هي التالية:

- الكونسوميه Consommé وهي كناية عن تطعيم مرقة عظام البقر المنقية بالخضر واللحمة المفرومة، ويجب أن نحافظ على قوامها الشفاف.

الشوربات



- البوتاج Potage: وهي كناية عن طحن مادة أساسية كالبازيلا مثلاً وتطعيمها بالبصل والجزر ومزجها مع المرقة.

- الكريم Crème: وهي كناية عن إضافة القليل من الكريما الى صنف البوتاج فنحصل على الكريم.

- الفيلوتيه Velouté: وهي كناية عن صنع رو و استعماله لتعقيد مرقة معيّنة كاللحمة أو الدجاج.

وتبقى هنالك أصناف من الشوربات المشهورة التي لا نستطيع أن نضمها إلى أي من العائلات الأربعة المذكورة أعلاه، سنراها لاحقاً.

كونسوميه (50)

Consommé



الوحدات الحرارية	205 حُرَيْرة
الكمية	2 ليتر (6 أشخاص)
الوقت	2 1/2 ساعة

المكونات

زلال البيض	2 بيضة
كرفس مفروم إلى مكعبات	1/4 كوب
لحمة مفرومة ناعمة	3 أكواب
ورق غار	1 ورقة
بصل مقطع إلى جوانح	1/4 كوب
صعتر أخضر مفروم	1 ملعقة كبيرة
جزر مفروم إلى مكعبات	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
كراث مفروم إلى مكعبات	1/4 كوب
ملح	رشة

طريقة التحضير

1- نبدأ قسم الشوربات بالكونسوميه الذي ينتمي الى الشوربات الشفافة. وهو كناية عن مرقة عظام الدجاج مطعّمة بالخضر واللحمة.

2- نستعمل زلال البيض لتنظيف الكونسوميه من الأوساخ التي قد تظهر، إذ إنه عندما يبدأ الكونسوميه بالغليان يجمد الزلال ودم اللحمة ويطفوان على سطح السائل حاملين معهما الأوساخ المختلفة الناتجة عن الخضر أو عن اللحمة نفسها

3- نضع الزلال في وعاء، ونخفقه جيداً بنصف ليتر من المرقة. والخفق مهم جداً إذ يجب أن يتوزع الزلال في المرقة ليختلط جيداً فيما بعد بالكونسوميه.

4- نضيف الخضر ما عدا البصل إلى مزيج الزلال ونخفقها بدورها.

5- في هذا الوقت نكون قد وضعنا مرقة عظام الدجاج على النار حتى تبدأ بالغليان. كما نكون قد وضعنا البصل المقطع في الفرن ليشوى.

6- عند تلون البصل نخرجه ونضعه جانباً.

7- نضيف مزيج الخضر والزلال مع اللحمة إلى المرقة على النار ونحركها جيداً بعضها مع بعض، وعندما تبدأ بالغليان نضيف إليها البصل المشوي ثم نخفف النار حتى نحصل على ارتعاش بسيط لسطح السائل. يُشوى البصل بالفرن لتقوية نكهته، ويوضع عندما يغلي السائل مما يضاعف من نكهته بالكونسوميه (سنطبق نفس الطريقة خلال تحضير الملوخية).

8- نترك الكونسوميه لمدة ساعتين على نار متوسطة الحرارة من دون أن يغلي، وننظف سطحه باستمرار، ثم نصفيه ونحصل هكذا على الكونسوميه النهائي.

9- يتشعب من الكونسوميه العادي أصناف أخرى مختلفة تؤلف جميعها عائلة الكونسوميه:

- كونسوميه الدجاج (Chicken Consommé):

يضاف إلى الكونسوميه العادي عظام الدجاج المحمّرة بالفرن فتقوى نكهة الدجاج بالكونسوميه.

- كونسوميه الطريدة (Game Consommé):

نفس طريقة تحضير الكونسوميه بالدجاج، ولكن نستعمل عظام الطريدة.

- كونسوميه الكرفس (Celery Consommé):

يضاف إلى الكونسوميه العادي 2 كوب من الكرفس المقطع فتسيطر حينها نكهته على النكهة العامة.

- كونسوميه البندورة (Tomato Consommé):

نضيف هنا عنصراً جديداً إلى الكونسوميه العادي وهو 4 أكواب من البندورة المقطعة الى مكعبات أو 1/2 كوب من رب البندورة.

- كونسوميه البندورة والكرفس (Tomato & Celery Consommé):

هذا الصنف من الكونسوميه مؤلف من 1 كوب كرفس و3 أكواب من البندورة المقطعة فتختلط النكهتان.

- كونسوميه بالجوانح (Wings Consommé):

نضيف إلى كونسوميه الدجاج جوانح الدجاج التي تم شيُها بالفرن وإزالة العظام منها، ونحسب جانحين للشخص الواحد.

- كونسوميه برونوز (Brunoise Consommé):
يضاف إلى الكونسوميه العادي مجموعة خضر مقطعة بشكل مكعبات صغيرة (Brunoise). من هنا اسم هذا الصنف من الكونسوميه.

- كونسوميه كارمن (Carmen Consommé):
نضيف إلى الكونسوميه العادي 3 أكواب من البندورة المقطعة إلى مكعبات مع 3/4 الكوب من الفليفلة الحرة المفرومة فرماً ناعماً. ويزيّن الوجه بمكعبات البندورة كونكاسيه وجوليان الفليفلة الخضراء المسلوقة والأرز الأبيض.

- كونسوميه سليستين (Célestine Consommé):
تحضر عجينة الكريب (Crêpes) (راجع قسم العجائن) ثم تقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة وتضاف إلى الكونسوميه العادي.

- كونسوميه بشعر الملائكة (Angel Hair Consommé):
يضاف إلى الكونسوميه العادي 1 كوب من الشعيرية الصفراء المطبوخة.

- كونسوميه كولبير (Colbert Consommé):
تضاف إلى الكونسوميه العادي وللشخص الواحد بيضة واحدة مسلوقة بالماء الذي يغلي ومن دون قشرتها (Pochée) (راجع قسم البيض).

- كونسوميه كريسي (Crécy Consommé):
يضاف إلى كونسوميه الدجاج 1/2 كوب من مكعبات الجزر المسلوق و1/2 كوب من مثلثات الرويال كريسي (Royale crécy). والرويال كريسي كناية عن مزيج من صلصة البيشاميل مع بوريه الجزر بكميات متعادلة. ثم تضاف إليهما بيضتان مخفوقتان. مع كوب واحد من الكريما ويسكب المزيج في صينية تم دهن قعرها بالزبدة ووضعت في صينية بان-ماري بالفرن حتى نضوج المزيج.

- كونسوميه ديان (Diane Consommé):
يضاف إلى كونسوميه الطريدة كوب واحد من لحم الطريدة المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة. كما ويضاف 1/4 كوب من الكمأة المقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم.

10- نستطيع تقديم هذه الوصفة باردة ولكن من النادر أن يحصل ذلك.
11- مثلما ذكرنا في أول الوصفة، يلعب زلال البيض دور «المطهّر» للكونسوميه. ولكن يجب أن يبقى سطح السائل مرتفعاً وأن لا يغلي، إضافة إلى ضرورة وجود فراغ في وسط الزلال والخضر لكي يتصاعد منها البخار.

شوربة البازيلا (81)

St Germain Potage



الوحدات الحرارية	115 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	2 ساعة

المكونات

بازيلا طازجة	4 أكواب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
بصل مقشر ومقطع إلى مكعبات	2 حبة
خبز إفرنجي محمص ومقسم	
إلى أربعة أقسام	2 رغيف
(Croûtons) خبز إفرنجي محمص	1 كوب
جزر كامل	2 جزرة

طريقة التحضير

1- يجوز استعمال البازيلا المعلبة في هذه الوصفة. فسلقها وتحويلها إلى البوريه سهل. ولكن البازيلا الطازجة أفضل من حيث النكهة واللون. ويجب بالإجمال استعمال الخضر الطازجة غير المعلبة ما أمكن. إذ إنها أغنى بالفيتامينات.
2- تغسل حبوب البازيلا جيداً وتوضع في طنجرة مع 3 أكواب من المرقة على نار قوية. وعندما تبدأ بالغليان تخفف النار ونضيف البصل والجزر ونتركها على النار، من دون غطاء، حتى تنضج حبوب البازيلا.
3- عندها نخرج البصل والجزر من الطنجرة، ونمرر المزيج مرقة/بازيلا بالمطحنة حتى نحصل على البوريه الخضراء، ويبقى القشر كله في أسفل المطحنة.
4- نضع البوريه مجدداً على النار في طنجرة ونضيف إليها بقية المرقة، كوباً تلو الآخر حتى نحصل على الكثافة المطلوبة للشوربة.
5- تعدل النكهة برشة الملح البسيطة. ونقدم مكعبات الخبز على حدة.

يتبع ◄

6- إذا أضفنا كوباً من الكريما إلى الشوربة في المرحلة 4 ، نحصل هكذا على كريم البازيلا (Crème St Germain).

7- من هذه الشوربة الشهيرة ندخل إلى عالم الشوربات المصنوعة من بوريه (Purée) المواد مثلما استعملنا بوريه البازيلا لصنع شوربة البازيلا.

يطلق على هذه الشوربات اسم البوتاج (Potage) وهي عائلة ثانية للشوربات، وكانت أولاها الكونسومه (Consommé). سنرى الآن عدداً من أهم البوتاج مع أخذ العلم بأنه عندما يضاف كوب من الكريما في نهاية الوصفة إلى البوتاج نحصل حينها على الكريم كما ذكرنا في تحضير كريم البازيلا.

8- أصناف البوتاج المختلفة

- بوتاج بروتون Potage Bretonne تستبدل البازيلا بالفاصوليا الصنوبرية ونضيف بعد تمرير المزيج بالمطحنة 3 ملاعق من رب البندورة.
- بوتاج شوازول Potage Choiseul تستبدل البازيلا بالعدس.
- بوتاج إسو Potage Essau يزين وجه البوتاج شوازول بالأرز المسلوق، وهذه أقرب وصفة أجنبية للمجدرة اللبنانية.
- بوتاج جانتيوم Potage Gentilhomme تحتوي هذه الوصفة على نفس مكونات البوتاج شوازول، غير أننا نستعمل مرقة عظام الطريدة لا الدجاج.
- بوتاج دارتوا Potage Dartois هي البوتاج بروتون مع تزيين الوجه بمكعبات الخضر الشكلة (Brunoise) المسلوقة.
- بوتاج فوبون (Potage Faubonne) هي البوتاج بروتون مع تزيين الوجه بشرائح الخضر الشكلة الطويلة والرفيعة (Julienne) المطبوخة.
- بوتاج كونتي (Potage Conti) هي البوتاج شوازول مع تزيين الوجه باللحمة المقطعة إلى مكعبات صغيرة.
- بوتاج كريسي Potage Crécy سنرى في الوصفات اللاحقة وصفة شوربة الجزر، وهي قريبة جداً من هذه الوصفة الحالية غير أن الكرفس والطحين يحلان في إعدادها.

أما فيما يخص البوتاج كريسي، فنذوب الزبدة ونضيف إليها الجزر المقطع بمعدل كيلو وكوباً من البصل المقطع إلى جوانح ونضيف إليهما مرقة عظام الدجاج حتى تغمرهما. وبعد مرور نصف ساعة على بدء الغليان نضيف كوباً من الأرز الأبيض القصير. عند نضوج جميع المواد، تمرر الشوربة من خلال المطحنة، ونضع المزيج الجديد في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونطفئها عندما تبدأ الشوربة بالغليان.

- بوتاج بارمانتي Potage Parmentier مثلما حضرنا شوربة الكراث والبطاطا رقم 72 نحضر هذا البوتاج بالطريقة نفسها، ولكن بإضافة البصل المفروم إلى الكراث ومن دون استعمال الجزر.
- بوتاج جوليان أربلي Potage Julienne D'Arblay يضاف إلى البوتاج بارمانتي ملعقتان كبيرتان من رب البندورة خلال الغلوة الثانية بعد التمرير بالمطحنة، ويزين الوجه بكريات البطاطا والجزر الصغيرة المسلوقة.
- بوتاج كريسونيار Potage Cressonière يضاف إلى البوتاج بارمانتي مع الكراث وكوب من الخس المفروم فرماً ناعماً.
- بوتاج مصرية Potage Egyptienne تستبدل البازيلا الخضراء بالبازيلا الصفراء، ونطبق الطريقة نفسها.
- بوتاج غاربور Potage Garbure يضاف الكرفس والجزر إلى الكراث في وصفة البوتاج بارمانتي.

كريم الهليون (52)

Argenteuil Cream



الوحدات الحرارية	575 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

زبدة	3/4 الكوب
هليون طازج	750 غرام
طحين	3/4 الكوب
كريما	2 كوب
مرقة عظام الدجاج	12 كوباً
ملح	رشة

طريقة التحضير

1- عندما حضرنا أصناف البوتاج (Potage) المختلفة ذكرنا بأننا إذا أضفنا كوباً من الكريما يتحول اسم الوصفة من Potage إلى كريما (Cream).

2- نستطيع استعمال الهليون المعلب إلا إنه أرخص بكثير من الهليون الطازج لكننا سنخسر الكثير من النكهة.

3- نحضر الرو الأشقر بالزبدة والطحين ونضيف إليه المرقة حتى نحصل على الصلصة الأساسية.

4- نمرر هذه الصلصة من خلال مصفاة وذلك للتأكد من عدم وجود أية أجزاء للرو، ونضع الصلصة المصفاة في طنجرة جديدة على النار.

5- إذا كنا نستعمل هليوناً معلباً نستطيع إضافته مباشرة إلى الصلصة ونتركهما يغليان ببطء لمدة لا تتعدى أو تقل عن خمسة وأربعين دقيقة على

نار خفيفة. أما إذا كنا نستعمل الهليون الطازج فيجب سلقه على حدة ثم إضافته إلى الصلصة وتطبيق ما ورد أعلاه.

6- بعد مرور ذلك الوقت نمرر الصلصة من خلال مطحنة، وذلك لإزالة عروق الهليون. وننصح عند استعمال الهليون الطازج بوضع رؤوسه جانباً للتزيين في نهاية الوصفة.

7- نضع الربيع الذي حصلنا عليه في طنجرة على النار حتى يصل الى درجة الغليان مجدداً.

8- نضيف إلى الشوربة الكريما ونتركها تغلي مرة واحدة، ثم نرفعها عن النار ونسكبها ونزين كل صحن برأس عرق الهليون الذي حفظناه جانباً.

9- نحصل على فيلوتيه الهليون (Velouté d'asperge) إذا أضفنا إلى الصلصة النهائية خفقة صفار بيض مع الكريما عوضاً عن الكريما وحدها.

- كريم الكرفس Crème de Célerie: نستبدل الهليون بالكرفس وبنفس الكمية. ويزين وجه الصحن بجوليان (Julienne) الكرفس المسلوق. وإذا أضفنا خفقة صفار البيض مع الكريما عوضاً عن الكريما وحدها، نحصل على فيلوتي الكرفس (Velouté de Célerie).

- كريم الفطر Crème de Champignons: نستبدل الهليون بالفطر وبنفس الكمية. ويزين وجه الصحن بجوليان (Julienne) الفطر المسلوق. وإذا أضفنا خفقة صفار البيض مع الكريما عوضاً عن الكريما وحدها نحصل على فيلوتي الفطر (Velouté de Champignon).

- كريم القرنبيط Crème Dubarry: نستبدل الهليون بالقرنبيط وبنفس الكمية ويزين وجه الصحن بزهرات القرنبيط المسلوقة ،ونحصل بنفس الطريقة المذكورة أعلاه على فيلوتيه القرنبيط (Velouté Dubarry).

- كريم اللوبياء Crème Favorite: نستبدل الهليون باللوبياء المسلات ويزين الوجه بمثلثات اللوبياء المسلوقة ونحصل بنفس الطريقة المذكورة أعلاه على فيلوتي اللوبياء (Velouté Favorite).

- كريم الخس Crème de Laitue: نستبدل الهليون بالخس وبنفس الكمية. ويزين الوجه بالخس المفروم فرماً ناعماً. وإذا أضفنا خفقة صفار البيض مع الكريما عوضاً عن الكريما وحدها، نحصل على فيلوتيه الخس (Velouté de Laitue).

- كريم فلسطين Crème Palestine: نستبدل الهليون بأرضي شوكي وبنفس الكمية. وليس من المعتاد تزيين وجه الصحن بعد سكبه، ولكن إذا أردنا ذلك نستطيع وضع مكعبات الأرضي شوكي. إذا أضفنا خفقة صفار البيض مع الكريما عوضاً عن الكريما وحدها، نحصل على فيلوتيه فلسطين (Velouté Palestine).

- كريم الذرة Crème de Maïs: نستبدل الهليون بالذرة وبنفس الكمية. ويزين الوجه بحبوب الذرة. نحصل بنفس الطريقة التي ذكرت أعلاه على فيلوتيه الذرة (Velouté de Maïs).

شوربة الخضر (53)

Potage Fermière

الوحدات الحرارية	75 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زبدة	3 ملاعق كبيرة
جزر مكعبات وكراث جوانح	1/4 كوب من كل صنف
كرفس مفروم فرماً ناعماً	1/4 كوب
بصل جوانح	2 ملعقة كبيرة
ملفوف جوليان وبطاطا مكعبات	1/4 كوب من كل صنف
مرقة عظام الدجاج (وصفة رقم 27)	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، ويمكن استبدالها بالزيت.

2- نضيف إليها البصل ثم الجزر والكراث والكرفس والملفوف، ونحركها جميعها حتى تذبل ويتغير لونها.

3- نضيف إليها مرقة عظام الدجاج ونرفع الحرارة حتى تغلي، وننظف سطحها من الأوساخ التي قد تظهر. ثم نخفف النار تحتها ونتركها على نار خفيفة تغلي ببطء لمدة نصف ساعة.

4- نضيف حينها مكعبات البطاطا ونتركها مجدداً على النار الخفيفة حتى تنضج البطاطا.

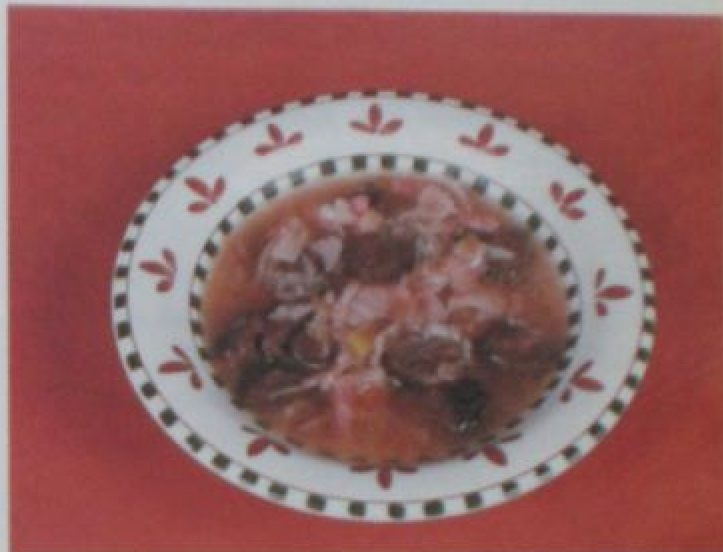
5- قد تظهر قشرة زبد على الوجه يجب إزالتها بمساعدة الكفكير (ملعقة سكب الشوربة).

6- يمكن التخفيف من كمية المرقة إذا رأينا خلال التطبيق أن الكمية التي استعملت فائضة. تعدل النكهة برشة الملح، ويزين الوجه بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً.



البورشت البولوني (54)

Polish Borscht



الوحدات الحرارية	305 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

لحم البط أو الدجاج أو الحبش	750 غرام
لحمة فيليه رأس عصفور	500 غرام
مرقة عظام الدجاج (رقم 27)	5 أكواب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
شمندر مقطع مكعبات	1/2 كوب
ملفوف وكراث مقطع جوليان	1/2 كوب من كل صنف
بصل جوانح	1/4 كوب
عصير الشمندر	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نحصل على عصير الشمندر إما بسلقة أولى، وإما بتقشيره وبشره بشراً ناعماً وإضافة قليل من الماء البارد إليه، ثم نعصره بقطعة قماش فنستخرج منه العصير.

2- تذوب الزبدة ويضاف إليها البصل والشمندر، ثم الكراث والملفوف وتقلّب على النار عدة مرات ولكن من دون أن نتركها تتلون.

3- يضاف عصير الشمندر ومرقة عظام الدجاج الى الخضر.

4- تضاف كمية الدجاج أو الحبش أو البط المذكورة المطبوخة مع اللحمة الى الخضر والمرقة والعصير ويترك الكل على نار متوسطة الحرارة لمدة ساعة، أو حتى تنضج جميع المواد مع التنظيف المستمر لسطح السائل.

5- نخرج بعد ذلك اللحمة البيضاء، ونقطعها إلى شرائح طويلة ورفيعة، ثم نرجعها إلى الشوربة ونختمها بإضافة رشة الملح وتعديل النكهة العامة.

شوربة الجزر (55)

Carrot Soup

الوحدات الحرارية	215 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	4 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
كرفس مقطع	1/4 كوب
جزر مبشور	4 أكواب
مرقة عظام البقر (وصفة رقم 26)	4 أكواب
كريما	1 كوب
ملح	رشة
طحين	2 ملعقة كبيرة

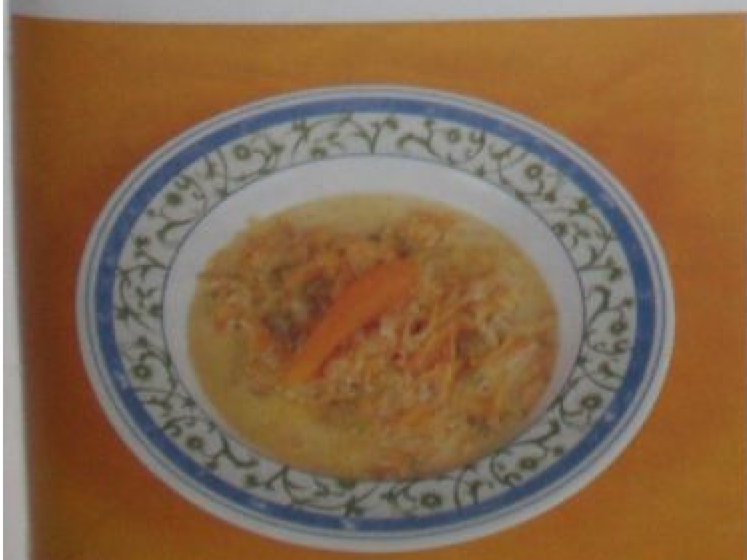
طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على النار ويضاف إليها البصل والثوم ثم الكرفس والجزر المبشور ويحرك الجميع ويرش الملح.

2- عندما يتغير لون الجزر ويميل نحو البياض وتخرج خواصه منه، نضيف الطحين ونحرك جميع المواد جيداً حتى يتوزع الطحين، ونكون هكذا قد صنعنا الرو مباشرة على الجزر.

3- تضاف المرقة وتُترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى السائل الى النصف ثم نضيف الكريما ونتركها مجدداً لنفس السبب.

4- تقدم مع تزيين الوجه بالجزر المبشور.



شوربة الملفوف الروسية (56)

Russian Cabbage Soup



الوحدات الحرارية:	80 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	2 1/2 ساعة

المكونات:

مرقة عظام الدجاج (وصفة رقم 27)	5 أكواب
زبدة أو زيت	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
ملفوف مفروم فرماً ناعماً	4 أكواب
كرفس مفروم	1/2 كوب
بطاطا مكعبات	1 كوب
بندورة مشوية	3 حبات
لفت مقطع	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوب الزبدة في طنجرة على النار.
2- يضاف البصل ثم الثوم ويحركان جيداً.
3- يضاف إليهما مكعبات البطاطا واللفت والكرفس والملفوف، بالترتيب المذكور.
4- تقطع البندورة المشوية وتقشر، ويضاف لبها مع عصيرها إلى بقية المواد.
5- يرش الملح وتحرك الخضر لمدة عشر دقائق على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف المرقة فوق الخضر، وعندما تصل الشوربة الى درجة الغليان تخفف النار وتترك لفترة ساعة ونصف أو ساعتين.
6- عند الانتهاء نستطيع أن نضيف ملعقة كبيرة من الساور كريم (Sour cream) أو من اللبنة.

شوربة الكستناء (57)

Chestnut Soup

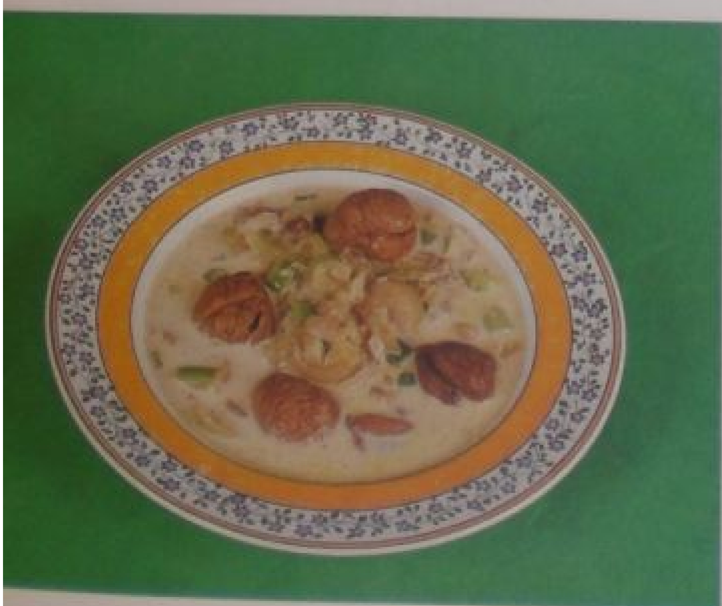
الوحدات الحرارية :	775 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	45 دقيقة

المكونات:

كستناء	500 غرام
زبدة	2 ملعقة كبيرة
حليب سائل كامل الدسم	2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب
ملح وجوزة الطيب	رشة
كريما	1 كوب
كراث مقطع	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يقطع كعب كل حبات الكستناء، وبالسكين ترسم علامة الـ × على الجهة المعاكسة.
2- توضع الحبات في صينية حديد وندخلها فرناً عالي الحرارة (200 درجة مئوية) حتى تتفتح الحبات ونستطيع تقشيرها، فتسلق حينها.
3- عند نضوج الحبوب نصفيها من الماء ونطحنها حتى نحصل على بوريه.
4- تذوب الزبدة ويضاف إليها البصل والكراث ويقلبان حتى يتغير لونهما، تضاف بوريه الكستناء، وتحرك جميعها ثم تغمر بالحليب وتترك حتى تصل إلى درجة الغليان.
5- نمرر المزيج من خلال المطحنة، ثم من خلال المصفاة، ونضعه في طنجرة على النار حتى يصل إلى درجة الغليان.
6- تضاف الكريما والملح وجوزة الطيب، وعندما يغلي مرة ثانية نطفىء النار.



شوربة اليقطين (58)
Pumpkin Soup



الوحدات الحرارية :	695 حَرِيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	40 دقيقة

المكونات:

مرقة عظام الدجاج	2 كوب
لب اليقطين	4 أكواب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
كرفس مقطع	1/4 كوب
كريما	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- نشتري رأس يقطين صغير. وبالسكين الرفيع نقطع دائرة من الجهة العليا.

2- نزيل الخيوط والبزور بملعقة، ثم بمساعدة السكين نقطع من اللب ما يكفينا لل‍ـ الأكواب الأربعة التي نحن بحاجة إليها فنسلقها ثم نصفيها جيداً.

3- نذوب الزبدة في طنجرة ونضيف إليها البصل ثم الثوم والكرفس، وعندما تذبل أو يتغير لونها، نضيف لب اليقطين المسلوق بعد طحنه مسبقاً.

4- تحرك المواد بعضها مع بعض وتترك على النار لربع ساعة على الأقل، ثم يمرر المزيج من خلال مصفاة أو مطحنة ويوضع في طنجرة على النار مع المرقة. وعند الغليان تضاف الكريما، وتترك الشوربة على نار خفيفة الحرارة حتى ينخفض مستوى الشوربة إلى النصف تقريباً.

5- نستطيع تقديم هذه الشوربة باليقطين نفسه فنعيدها الى داخل القطعة التي استخرجنا منها اللب.

فيلوتيه سوريل (59)
Sorel Veloute

الوحدات الحرارية :	635 حَرِيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

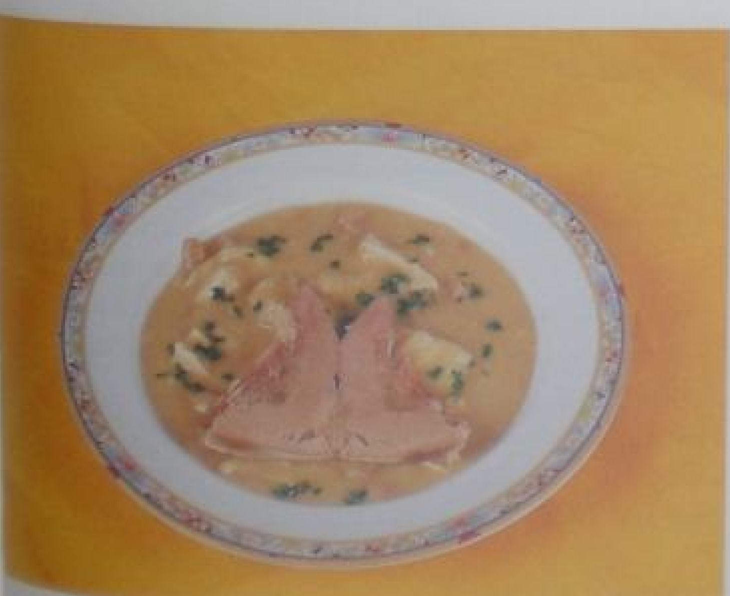
زبدة	3/4 الكوب
طحين	1/2 كوب
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
فطر طازج	4 أكواب
صفار البيض	4 بيضات
كريما	2 كوب
صدر الدجاج مسلوق	1 صدر
لسان غنم مسلوق	1 لسان

طريقة التحضير:

1- عندما قدمنا طرق تحضير الصلصات المطبوخة تكلمنا عن الفيلوتيه، وهو مرقة عظام تم تعقيدها بالرو أو بصفار البيض. سنرى في هذه الوصفة والتي تليها أننا نستطيع تقديم الفيلوتيه كصنف شوربة.

2- نغسل الفطر الطازج، بعد أن نكون قد قطعنا أخر كعبه وقشرنا رأسه. نضعه في طنجرة ماء تغلي على النار مع قطعة حامض وملعقة زبدة وذلك ليحافظ على لونه الأبيض وتسمى هذه الطريقة A Blanc.

3- نذوب 1/2 كوب من الزبدة في طنجرة على النار، ونضيف إليه كمية الطحين كلها حتى نحصل على الرو الأشقر.



4- نضيف المرقة إلى الرو ونحرك بملعقة خشبية.
5- يطحن الفطر في المطحنة أو في المكنة ويضاف الى الصلصة التي وصلنا إليها في المرحلة 4.
6- نترك المزيج يغلي على النار ثم نمرره من خلال مصفاة، ونضعه مجدداً في طنجرة على النار ونوصله ثانية إلى درجة الغليان، ثم نخفف النار تحته.
7- يخفق الصفار مع الكريما و2 كوب من الصلصة، ويضاف الى الصلصة الأساسية، مع الحرص على أن لا تغلي ثانية وإلا جمد الصفار. (استعملنا الصفار لتعقيد الصلصة).
8- نضيف إلى الفيلوتيه ملعقتين كبيرتين من الزبدة وشرائح صدر الدجاج المسلوق واللسان المقطع، وتقدم فوراً.
9- إذا استبدلنا شرائح الدجاج بمكعبات الدجاج وأضفنا كونيل الدجاج Quenelle De Volaille (راجع وصفة رقم 245) يصبح اسم الفيلوتيه Dame Blanche.
10- عملية سلق اللسان سهلة جداً: يُغسل اللسان جيداً ثم يوضع في طنجرة بداخلها الماء البارد. نضع الطنجرة على النار وعندما تبدأ بالغليان، نلاحظ صعود وتكثّف قشرة رمادية اللون على سطح الماء. نزيل هذه القشرة ونضيف إلى الماء شرائح الحامض.
واستعمال الحامض لا يهدف إلى التنكيه، بل من أجل حمضه الذي يقتل الجراثيم. يترك اللسان لفترة ساعة تقريباً على نار قوية ومن دون غطاء على الطنجرة.
يصفى بعد ذلك من الماء ويبرد ويقشر، إذ تغلفه قشرة. كما تنزع عظمة الكعب الموجودة في آخر اللسان.
يقطع بعد ذلك بالنصف وبالطول ويقدم ساخناً على سطح الفيلوتيه.
كما يؤلف اللسان البارد عنصراً مهماً من المازة اللبنانية ويقدم مع صلصة الثوم والزيت والحامض.

هل تعلم؟

ينتمي اللسان إلى عائلة السلّب (Abats) الحمراء التي تضم أيضاً القلب والكبد والرئة والطحال والكلية، مع العلم أن هناك عائلة السلّب البيضاء كالنخاعات والكراعين.

وتنتمي كل هذه القطع الى الفئة الثانية خاصة البيضاء منها بالاضافة الى الفوارغ (الأمعاء) والكروش.

وتبقى هذه الأصناف من الأطباق الشعبية لرخص أسعارها. فنجدها أيضاً في فرنسا وبلجيكا واسبانيا وألمانيا تحتل أهم المراكز في الأطباق المنزلية.

يعطي البقر كمية كبيرة من السلّب، غير أن نوعيته ليست بجودة قطع العجل أو الخروف.

فيلوتيه دوريا (60)

Doria Velouté

الوحدات الحرارية :	825 حريرة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 1/2 كوب
طحين	1 كوب
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
خيار مقشر ومقطع إلى دوائر	2 حبة
صفار البيض	4 بيضات
كريما	2 كوب
أرز مسلوق	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نحضر الرو باستعمال نفس كمية الطحين والزبدة، ونضيف إليها المرقة كما فعلنا في وصفة الفيلوتيه سوريل.
2- تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة ويقلّب فيها الخيار ولكن من دون تلوينه.
3- يصفّى من الزبدة ويضاف الى الشوربة، وتترك على نار خفيفة لمدة لا تقل او تتعدى ثلاثة أرباع الساعة.
4- نمرر من بعد ذلك الشوربة في مصفاة، ونضعها في طنجرة ثانية على النار حتى تصل إلى نقطة الغليان مجدداً فنخفف النار.
5- نخفق الصفار مع الكريما ونضيف إليهما كوبين من الشوربة ومن ثم نخفق هذا المزيج مع الشوربة الأساسية. والهدف من ذلك تعقيد الصلصة.
6- تضاف بعد ذلك ملعقة زبدة كبيرة والأرز المسلوق.



كريم البازيلا (61)

Pea Cream



الوحدات الحرارية :	1035 حريرة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

زبدة	6 ملاعق كبيرة
كراث مقطع	3/4 الكوب
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب
بازيلا طازجة	5 أكواب
صلصة البيشاميل	5 أكواب
كريما	2 كوب

طريقة التحضير:

1- تشبه هذه الوصفة وصفة بوتاج البازيلا التي رأيناها في مستهل قسم الشوربات، ولكن الفرق بينهما هو إدخال البيشاميل في الوصفة التالية.

2- تذوّب نصف كمية الزبدة في طنجرة على النار ثم نضع فيها الكراث وعندما يذبل تضاف البازيلا الطازجة وتقلب مع الكراث حتى يتغير لونها، فنضيف حينها مرقة عظام الدجاج ونتركها على نار متدنية الحرارة حتى تنضج حبوب البازيلا.

3- نمرر حينها محتوى الطنجرة من خلال مطحنة، ومن ثم بمصفاة ونضع المزيج الذي حصلنا عليه في طنجرة جديدة على النار ونضيف إليه صلصة البيشاميل (راجع وصفة رقم 45).

4- نتركها على النار لمدة لا تتعدى العشر دقائق، ثم نمرر الجميع من جديد من خلال مصفاة فنكون قد حصلنا على الشوربة النهائية.

5- يزين سطح الشوربة بحبوب بازيلا مسلوقة مع القليل من الكريما.

شوربة الفستق المحمص (62)

Peanut Soup

الوحدات الحرارية :	885 حريرة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	40 دقيقة

المكونات:

كريما	1 كوب
زبدة الفستق	2 ملعقة كبيرة
كرفس مقطع	1/2 كوب
بصل مفروم	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	1 1/2 كوب
حليب	2 كوب
فستق مطحون	2 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوب الزبدة ويضاف إليها البصل والكرفس والفستق المطحون. وتقلب كلها وتترك لمدة عشر دقائق على نار متوسطة الحرارة.

2- يضاف الحليب وهو بارد، والهدف من ذلك أن يصل الى درجة الغليان مع المواد وخاصة الفستق، ولكن يجدر تشديد الانتباه لأن الحليب يغلي بسرعة.

3- يترك الكل على نار متوسطة الحرارة حتى يجف الحليب، فيمرر المزيج من خلال مصفاة أو على مطحنة اليد (راجع قسم الأدوات).

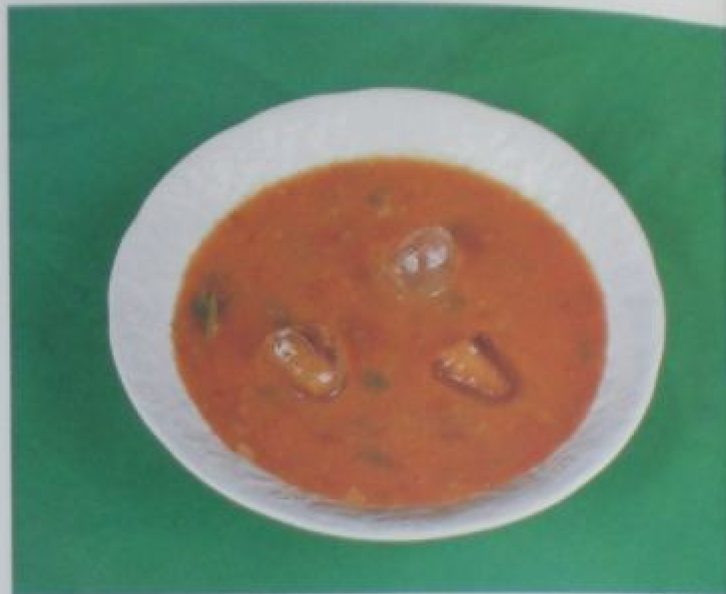
4- نضع المزيج في طنجرة جديدة على النار ونضيف إليه مرقة عظام الدجاج وبعد حوالي عشر دقائق نضيف الكريما ونتركها على النار حتى ينخفض مستوى السائل بمقدار أصبع واحد.

5- تقدم الشوربة مع فستق حب على الوجه.



غاز باشو أندلوز (63)

Andalousian Gazpacho



الوحدات الحرارية :	1035 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
مكعبات خبز إفرنجي محمّصة	1 رغيف
زيت زيتون	1 كوب
بندورة وخيار مقشر	5 حبات من كل صنف
فليفلة خضراء	2 حبة
خل	1/2 ملعقة كبيرة
كمون	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- تخلط مكعبات الخبز الإفرنجي غير المحمّصة مع الثوم جيداً. ومن ثم يضاف إليها زيت الزيتون. ويرش الملح عليها وتترك لمدة ربع ساعة

2- تقطع البندورة والخيار والفليفلة الى مكعبات صغيرة (Brunoise).

3- تضاف الخضر المقطعة إلى مزيج الخبز والثوم وزيت الزيتون والخلّ وتخلط جيداً بعضها مع بعض، ونتركها لمدة ربع ساعة، والهدف من ذلك أن تدخل نكهة الثوم وزيت الزيتون بمساعدة الملح إلى قلب الخضر.

4- نضيف الكمون ونمرر كل المواد من خلال مطحنة.

5- نضيف إلى المزيج أو الشوربة مكعبات الثلج لتبريدها جيداً، وتقدم وبالقرب منها الكروتون، البصل المفروم فرماً ناعماً، الخيار برونواز، البندورة كونكاسيه ومكعبات الفليفلة الخضراء.

شوربة الدجاج والكراث والخوخ (64)

Cochie Lechie

الوحدات الحرارية :	365 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	2 1/2 ساعة

المكونات:

دجاج	1450 غرام
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
زبدة	3 ملاعق كبيرة
كراث مقطع جوليان	3 أكواب
خوخ مجفف	1 كوب

طريقة التحضير:

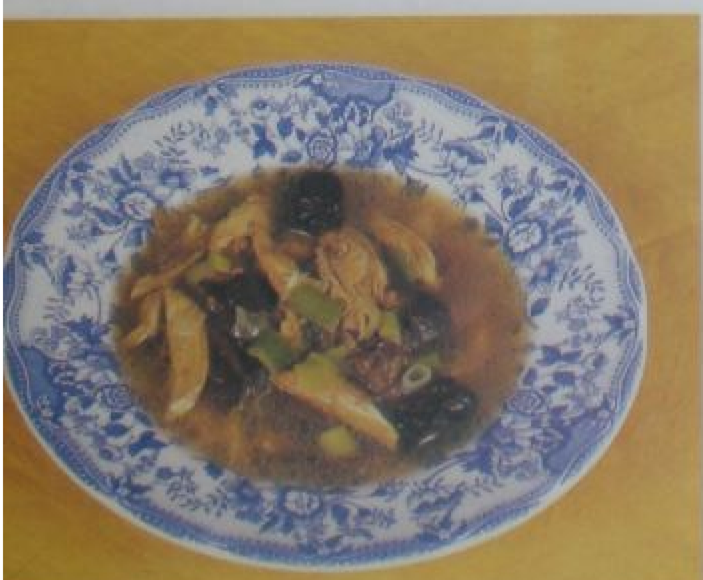
1- تغسل الدجاجة ونضعها في طنجرة يغطيها الماء البارد على نار متوسطة الحرارة، وعندما يبدأ الماء بالغليان، نلاحظ ظهور الأوساخ على سطح الماء فنخرج الدجاجة ونغسلها مجدداً ونضعها هذه المرة في طنجرة ثانية فيها المرقة وهي في حالة الغليان. ثم عند نضوجها نخرجها ونضعها جانباً.

2- نذوّب الزبدة ونضيف إليها الكراث المقطع شرائح طويلة ورفيعة ونقلبها حتى تذبل، فنضع مصفاة على وجه الطنجرة ونمرر من خلالها على الكراث المرقة التي استعملناها لسلق الدجاجة.

3- يجب ألا ننسى تنظيف سطح السائل مراراً، كما يجب ألا تكون النار قوية بل متوسطة الحرارة بشكل يبقي سطح السائل مرتعشاً.

4- تقطع كمية الدجاج المطلوبة أو التي نود استعمالها الى شرائح طويلة ورفيعة وتضاف إلى الشوربة مع الخوخ المجفف الذي كنّا قد نقعناه.

5- إذا أردنا جعل الشوربة كثيفة ذات تكوين سميك، يجب حينها أن نرش قليلاً من الطحين على الكراث فنصنع هكذا الرو مباشرة على المواد.



مينيسترونى (65)
Minestrone



الوحدات الحرارية :	125 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

زبدة	3 ملاعق كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	1/4 كوب
جزر مقطع إلى مكعبات	1/4 كوب
كراث وكرفس مفروم فرماً ناعاً	1/4 كوب من كل صنف
ملفوف جوليان	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
بازيلا ومعكرونة صدف	1/4 كوب من كل صنف
بطاطا مكعبات و بندورة كونكاسيه	1/4 كوب من كل صنف
ألية (لية) غنم مقطعة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة ونضيف إليها الخضر كلها عدا البطاطا والبندورة والعكرونة الصدف. ونغمر المواد بنصف كمية المرقة، مع ربّ البندورة .

2- نضع الألية في بقية المرقة على النار ، ونتركها تغلي من جديد.

3- نضيف هذه المرقة إلى الشوربة في الطنجرة الأولى من خلال مصفاة. ثم نضيف مكعبات البطاطا والبندورة ونتركها حتى تنضج.

4- يزين وجه المينيستروني بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً ويقدم إلى جانبها جبنة البارميزان المبشورة بشراً ناعماً ومكعبات خبز الإفرنجي المحمّص.

كريم البندورة (66)
Tomato Cream

الوحدات الحرارية :	425 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	2 ساعة

المكونات:

رب البندورة وكريما	1 كوب من كل صنف
زبدة	1/2 كوب
بصل وجزر مفروم فرماً خشناً	1 كوب من كل صنف
ورق غار	1 ورقة
صعتر جاف	1 ملعقة كبيرة
طحين	3/4 الكوب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
جوانح الدجاج	4 جوانح

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على النار ويضاف إليها البصل ثم الجزر وورق الغار والصعتر وجوانح الدجاج.

2- بعد حوالي ربع ساعة نخرج الجوانح ونرش الطحين والرُّبّ على الخضر ونكون هكذا قد صنعنا الرو مباشرة على المواد.

3- نحرك جيداً ثم نضيف المرقة إلى المواد التي غلفها الرو ورب البندورة.

4- بعد مرور ساعة من الغليان البطيء، نمرر المزيج من خلال المطحنة ثم المصفاة، ونضعه في طنجرة على النار ونرفع حرارته الى نقطة الغليان مجددا، ثم نطفىء النار تحته ونضيف عليه الكريما.

5- إذا أضفنا إليه كوباً من الأرز المسلوق و1/2 كوب من مكعبات البندورة كونكاسيه حصلنا على كريم بورتوغيز (Crème Portugaise).



شوربة الطحالات (67)

Spleen Soup



الوحدات الحرارية :	445 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	3 ساعات

المكونات:

زبدة	1 كوب
رب البندورة	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر (رقم 26)	8 أكواب
بصل وجزر مفروم فرماً خشناً	1 كوب من كل صنف
باقة أعشاب (Bouquet Garni)	1 باقة
طحالات مقطعة مكعبات	1 كوب (120 غرام تقريباً)
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تقلى الخضر المقطعة مع الثوم المدقوق في ملعقتين من الزبدة حتى تتلوّن لتصفّى جيداً، ثم تضاف الى مرقة عظام البقر مع باقة الأعشاب، وتوضع الطنجرة على النار مع ربّ البندورة لفترة نصف ساعة.

2- بعد مرور ذلك الوقت نصفّي المرقة ونضع الشوربة أو المزيج الذي حصلنا عليه في طنجرة جديدة على النار حتى تصل الى درجة الغليان.

3- بينما تنضج الشوربة، تقلى مكعبات الطحالات في ملعقة واحدة من الزبدة ويضاف إليها كوباً واحداً من الشوربة وتترك على النار حتى النضوج الكامل، ثم تصفّى بعد ذلك من الزبدة وتضاف إلى الشوربة التي أصبحت جاهزة للتقديم.

شوربة البصل (68)

Onion Soup

الوحدات الحرارية :	275 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

زبدة وزيت نباتي	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل مفروم إلى جوانح	4 أكواب
طحين	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر	8 أكواب
كروتون و جبنة برميزان مبشورة	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على النار ويضاف إليها الزيت، ويستعمل الزيت مع الزبدة لئلا تحترق الزبدة.

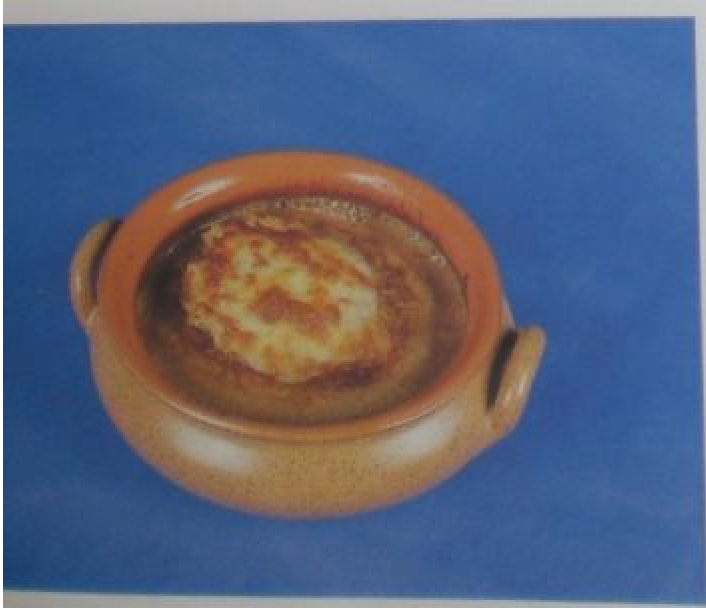
2- نضيف جوانح البصل إلى مزيج الزبدة/الزيت ونحركه، ثم نتركه حتى يصل إلى اللون الأشقر المائل الى البني الغامق.

3- عندئذ نرشه بالطحين ونحرك جيداً. وهذا كناية عن الرو.

4- نضيف بعد ذلك مرقة عظام البقر ولا نتوقف عن التحريك، ومن الأفضل إضافة المرقة كوباً تلو الآخر.

5- تترك للغلي على مهل على نار متوسطة الحرارة، بمعنى أن سطحها يجب أن يرتعش ارتعاشاً خفيفاً وألا تظهر الفقاقيع.

6- تقدم هذه الشوربة مع الخبز الإفرنجي المحمص وجبنة البارميزان المبشورة، كما نستطيع أن نضع على وجهها قطع الخبز المحمصة وعليها الجبنة وندخلها الفرن حتى تحمرّ الجبنة، فهذه تلقب بشوربة البصل غراتينيه (Gratinée).



موليغاتوني (69)
Mulligatawny



الوحدات الحرارية :	405 حريرة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	90 دقيقة

المكونات:

بصل مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
كاري	2 ملعقة كبيرة
طحين وأرز وزبدة	1/2 كوب من كل صنف
رب البندورة	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر	10 أكواب
تفاح أحمر مقطع ومقشر	1 كوب
كريما	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على النار ثم نضع البصل، وعندما يذبل يضاف الثوم المدقوق ويحركان بعضهما مع بعض.

2- نضيف بعد ذلك الكاري والطحين ونحرك حتى نحصل على رو أشقر.

3- يضاف رب البندورة ويخلط جيداً مع الرو الأشقر المطعم بنكهة الكاري.

4- تضاف المرقة كوباً بعد كوب، ولا نتوقف عن التحريك بملعقة الخشب.

5- يجب ان يصل المزيج إلى درجة الغليان، وعندما نضيف التفاح المقطع ونخفف النار، ونتركها تغلي ببطء لمدة خمس وأربعين دقيقة.

6- بعد مرور هذا الوقت نمرر المزيج في المطحنة ونضع الشوربة في طنجرة أخرى على النار حتى تصل الى درجة الغليان.

7- نكون في هذا الوقت قد سلقنا الأرز فنضيفه إلى الشوربة مع الكريما.

شوربة البطاطا والجبنة (70)
Potato & Cheese Soup

الوحدات الحرارية :	345 حريرة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	60 دقيقة

المكونات:

بطاطا مقطعة إلى مكعبات	4 أكواب
كرفس مقطع	1/2 كوب
بصل	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
ملح، بهار، زعتر، اكليل الجبل	رشة من كل صنف
بقدونس مفروم ناعم وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
جبنة الشيدار المبشورة (Cheddar)	1 كوب
جبنة البارميزان المبشورة (Parmesan)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على النار ثم نضع فيها مكعبات البطاطا التي نقليها بالزبدة حتى تتلون من الخارج فنخرجها من الطنجرة ونضعها جانباً.

2- نضيف إلى الزبدة مكعبات البطاطا والبصل والكرفس وكوباً واحداً من المرقة.

3- عندما تصل المرقة إلى درجة الغليان نضيف إليها صنفي الجبنة ونحركهما حتى يذوبا ، فنضيف إليهما البقدونس والبهارات.

4- نبدأ عندها بإضافة باقي المرقة رويداً رويداً حتى يستوعبها مزيج الجبنة السائلة.

5- نترك الشوربة لمدة نصف ساعة على نار متوسطة الحرارة، ثم نقدمها مع مكعبات البطاطا المحمَّرة على سطحها.



فيشيسواز (71)

Vichyssoise



الوحدات الحرارية :	410 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	2 ساعة

المكونات:

زبدة	3 ملاعق كبيرة
كراث مقطع تقطيعاً خشناً	2 كوب
بصل مفروم فرماً خشناً	1 كوب
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب
حليب	5 أكواب
بطاطا شرائح مكعبات صغيرة	4 حبات
كريما	1 كوب
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- تذوَّب الزبدة في طنجرة على النار.

2- يوضع فيها البصل وبعد خمس دقائق يوضع الكراث ويقلبان حتى يتغير اللون، ولكن من دون ان يشقرا.

3- تضاف المرقة والحليب والبطاطا ونوصلها إلى نقطة الغليان، ثم نخفف النار ونتركها لمدة لا تقل عن خمسة وأربعين دقيقة.

4- تمرر بعد ذلك الشوربة من خلال المطحنة، ونضع المزيج الجديد في طنجرة على النار مجددا ونوصله إلى نقطة الغليان، ثم نرفعه ونتركه يبرد.

5- تضاف الكريما وتحرك مع الشوربة لتعديل التكوين، وتضاف رشة الملح وتقدم مبرَّدة جيداً.

شوربة الكراث والبطاطا (72)

Potato & Leek Porridge

الوحدات الحرارية :	265 حُرَيْرَة
الكمية :	6 أشخاص
الوقت :	60 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 ملعقة كبيرة
كراث مقطع	2 كوب
مرقة عظام الدجاج	7 أكواب
بطاطا مكعبات	2 كوب
جزر مبشور	1 كوب
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
كريما (اختياري)	1 كوب
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- تذوَّب الزبدة في طنجرة على النار، ويوضع فيها الكراث المقطع ويقلب حتى يتغير لونه، ولكن من دون أن يشقر.

2- توضع مرقة عظام الدجاج فوق الكراث وتترك على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة، والهدف من ذلك أن يطعم الكراث المرقة بنكهته.

3- نضيف البطاطا والجزر إلى المرقة ونتركها تغلي ثانية مع المواد الجديدة حتى النضوج.

4- نستطيع إضافة الكريما في هذه المرحلة، ويجب أن تغلي مع المرقة لتختلط بها جيداً.

5- يزين الوجه بالبقدونس المفروم وبمكعبات الخبز الإفرنجي المحمَّص.



شوربة الجبنة (73)

Cheese Soup



الوحدات الحرارية :	465 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	35 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 ملعقة كبيرة
طحين	2 ملعقة كبيرة
جبنة شيدار مكعبات (Cheddar)	1 1/2 كوب
كريما	1 كوب
لبنة	2 ملعقة كبيرة
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
جوزة الطيب	رشة

طريقة التحضير:

1- نصنع رو أبيض من الزبدة والطحين.

2- تضاف المرقة وتحرك مع الرو حتى تبدأ بالغليان.

3- تضاف الجبنة، ولا تخفف النار، ولكن مع الاستمرار في التحريك بملعقة خشبية وذلك لمدة عشر دقائق.

4- تضاف الكريما بعد ذلك مع اللبنة، ويفضل عدم غليان الشوربة مجدداً.

5- تضيف مكعبات الخبز الإفرنجي المحمّصة الى الشوربة وتقدمها مع رشة جوز الطيب على سطحها.

شوربة الزنجبيل (74)

Ginger Soup

الوحدات الحرارية :	115 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
زنجبيل مبشور	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
فطر أسود جاف	1 كوب
لحم دجاج مسلوق	1 كوب
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم ثم الزنجبيل المبشور ونحرّك جيداً.

2- بعد مرور خمس دقائق نضيف نصف كمية المرقة، ونوصلها إلى درجة الغليان.

3- نصفي المرقة من الزنجبيل المبشور والثوم، ونضعها مجدداً على النار ونضيف إليها القسم الثاني من المرقة مع الدجاج والفطر الأسود الجاف ونوصلها إلى درجة الغليان ونتركها على النار لمدة خمس دقائق، ثم نقدمها فوراً.

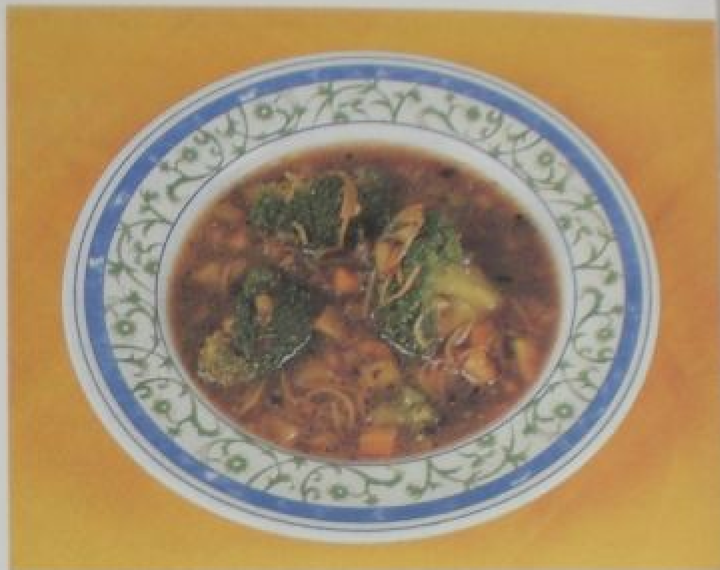
4- يجب غسل الفطر ثم نقعه قبل نصف ساعة من استعماله حتى يكبر حجمه ويطرى فننزع منه العنق الصغير.

5- نستطيع إضافة لب القصب الى هذه الوصفة، أو قطع الزنجبيل.



شوربة الخضر بالشعيرية (75)

Vermicelli Soup



الوحدات الحرارية :	245 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	35 دقيقة

المكونات:

شعيرية	1 كوب
زيت نباتي وبصل مفروم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
جزر وبطاطا وكوسى مكعبات	1/2 كوب من كل صنف
بروكولي أخضر	100 غرام
كرفس مفروم	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
دومي غلاس (وصفة رقم 32)	2 ملعقة كبيرة
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار حامية، وعندما يحمى نضيف البصل ثم الثوم ونحرك جيداً، ثم نخفف النار.

2- تضاف الشعيرية وتحرك، وبعد خمس دقائق تضاف الخضر بالترتيب التالي: الجزر فالكوسى ثم الكرفس.

3- بعد مرور عشر دقائق نزيد قوة النار، ونضيف المرقة، وعندما تبدأ بالغليان نضيف الدومي غلاس ومكعبات البطاطا والبروكولي.

4- عند الغلوة الثانية نطفئ النار وتصبح جاهزة للتقديم.

5- نستطيع أن نضيف مكعبات الدجاج المسلوق إلى المكونات والبصل الكويزات المسلوق.

شوربة الحبوب (76)

All Day Soup

الوحدات الحرارية :	300 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	35 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
حمص مسلوق	1 كوب
عدس مسلوق	1 كوب
فاصوليا مسلوقة	1 كوب
كمون	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
مرقة عظام البقر	7 أكواب
خبز محمص عربي	1 رغيف

طريقة التحضير:

1- نضع زيت الزيتون في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم ونستطيع هنا إدخال الكزبرة المفرومة إلى الوصفة.

2- بعد خمس دقائق نضيف الحبوب المسلوقة صنفا تلو آخر منتظرين خمس دقائق بعد كل إضافة ولا نتوقف عن التحريك.

3- يرش الكمون ثم الملح وتغمر الحبوب بمرقة عظام البقر.

4- عندما تصل إلى درجة الغليان، نتركها لمدة عشر دقائق ثم نقدم الشوربة وفي قعر الصحن الخبز المحمص.

5- نستطيع تزيين وجه الصحن بالصنوبر.



شوربة صينية بالخضر (77)

Chinese Vegetable Soup



الوحدات الحرارية :	105 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	40 دقيقة

المكونات:

زنجبيل مقشر ومبشور	1/2 كوب
فطر أسود جاف	1/2 كوب
جزر شرائح (Rondelles)	1/2كوب
ملفوف أبيض	1 كوب
كوسى شرائح (Rondelles)	1/2كوب
مرقة عظام الدجاج	7 أكواب
عروق السوجا	1/2 كوب
لب القصب	1/2 كوب
النودلز الصيني (Noodles)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تمتاز هذه الوصفة بعدم استعمال أية مواد دهنية.

2- نستطيع إدخال مواد جديدة إليها كلحم الدجاج المسلوق، أو حذف مواد مطلوبة في الوصفة كالنودلز الصيني.

3- ينقع الفطر الأسود لمدة ربع ساعة في الماء بعد غسله. ونجد في السوق اللبناني نوعين من الفطر الأسود الصيني:

- الصنف الصغير والذي يكبر بعد نقعه في الماء، ومن هنا اسمه الإفرنجي "أذن الدب" والذي يجب نزع آخر العنق منه بعد النقع.
- الصنف الدائري، السميك، الذي ننصح باستعماله لنكهته الجيدة.

4- في هذا الوقت نقطع الجزر، بعد تقشيره، الى دوائر (Rondelles) رفيعة وكذلك الكوسى.

5- يفرم الملفوف الى شرائح طويلة وعريضة (Julienne large).

6- نقطع لب القصب تقطيعاً رفيعاً لكي ينضج بسرعة.

7- نضع المرقة في طنجرة على النار، وعندما تبدأ بالغليان الشديد نضيف إليها جميع المواد ونخفف النار ونتركها حتى النضوج.

8- نترك الطنجرة مكشوفة خلال عملية النضوج.

9- نستطيع، استثنائيا، استبدال المرقة بماء معدنية طبيعية إذا أردنا الحصول على وصفة صحية خالية من الدهون كلياً.

10- يبقى المطبخ الصيني أكثر المطابخ غنىً بالنكهات المتقاربة والمكوّنات الصحية. ويمتاز الزنجبيل باحتلال أهمّ مركز في الطيّبات والمعطرات للمطبخ الآسيوي.

11- والمعروف أن الزنجبيل يُجلب من الهند ومن ماليزيا، وكان يستعمل منذ القرون الوسطى في كافة الوجبات، إلاّ أنه منذ القرن الثامن عشر لم يعد يُستعمل إلا في صنع الحلويات وذلك في كل أنحاء أوروبا.

12- ولكن الزنجبيل أهم ركيزة في المطبخ العصري الآسيوي إن كان طازجاً، مسحوقاً أو جافاً.

13- وهكذا يستخدم في الهند وفي الباكستان لتعطير اللحوم، الأسماك، الأرز، الخضر، وأطباق الكاري وحتى الشاي ولحم الحوت.

14- وفي شوارع اليابان والصين يبقى الزنجبيل الطبق المفضل للأولاد الذين يأكلونه طازجاً أو مطبوخاً بالسكر.

هل تعلم؟

1- نستطيع استعمال ماء نقع الفطر في الشوربات أو في الوصفات الصينية باللحمة أو الدجاج أو السمك.

2- يلقب «أذن الدب» أيضاً «بأذن الغيوم» أو «أذن الشجرة» وهي أصناف ثلاثة متقاربة الواحدة من الأخرى.

3- عندما نقشر الزنجبيل، نستطيع تعطير الزيت الذي سنستعمله بالقشور بدل رميها

4- يستعمل البعض في المطبخ الصيني المونوسوديوم غلوتامات (Monosodium Glutamate) وهذا خطأ كبير ويعتبر من الممنوعات ليس فقط في المطبخ الصيني بل في كل المطابخ. إذ هو مضرٌ بالصحة فيشعر الشخص بحرقة في صدره مع ألم حاد في الرأس والعيون

شوربة السبانخ باللحمة (78)

Spinach Soup



الوحدات الحرارية :	320 حُرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
لحمة كفتة مقرّصة	
بشكل كريات (وصفة رقم 296)	350 غرام
بطاطا مكعبات صغيرة	1 كوب
كروتون (Croutons)	1 كوب
سبانخ مغسول ومفروم	2 كوب
بصل مفروم	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
طحين	2 ملعقة كبيرة
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- عندما يحمى الزيت في الطنجرة على النار نضع فيه البصل والثوم ونحرك جيداً إلى أن يتغير لون البصل (لا يجب أن يشقر).

2- نضيف إليهما كريات الكفتة المقرّصة ونحرك، وعندما نرى أن لونها بدأ يميل الى الأبيض نضيف مكعبات البطاطا.

3- بعد التحريك يرش الطحين على المواد، وذلك لإعطاء الشوربة تكويناً كثيفاً.

4- نضيف كوبين من المرقة ونحرك.

5- يضاف بعد ذلك السبانخ، وبعد التحريك تضاف بقية المرقة.

6- نترك المواد تغلي على النار حوالي عشرين دقيقة ثم نضيف الحامض.

7- نترك الشوربة على النار لبضع دقائق ثم نقدمها مع الكروتون على سطحها.

8- للحصول على الكروتون يجب أن نستعمل شرائح خبز البان دومي (447) التي تقطع بشكل مكعبات صغيرة وتحمّص بالفرن.

9- يلعب السبانخ دوراً مهماً في المطبخ اللبناني إذ يدخل الوصفات الباردة والساخنة ويترافق بكلتا الحالتين بحوامض مختلفة، فمثلاً في وصفتنا هذه استعملنا الحامض، أمّا في الوصفة الآتية أكانت باللحمة أو بالمقبلات سنستعمل السماق أو مكثّف الحامض.

10- ومن الوصفات الناجحة للسبانخ هي تقديمه من دون سلق بشكل سلطة مع القليل من البصل وصلصة الخلّ.

11- يأتينا السبانخ من إيران أو البلاد الفارسية، وقد دخل أوروبا في القرون الوسطى وعرف تداولاً كبيراً في القرن السابع عشر وكان يباع حينها مطبوخاً بالسكر.

12- يظهر السبانخ بين شهري آذار وأيار، وهو غني بالماء، وفقير بالوحدات الحرارية ويسهل هضمه. يحتوي على فيتامينات متعددة ومعادن كالحديد.

13- يبقى السبانخ العملاق المكسيكي أقرب للسبانخ العربي.

لائحة طعام الشيف Chef's Menu

شوربة السبانخ باللحمة (78)

سلطة الفتوش (101)

كبة شيش برك (265)

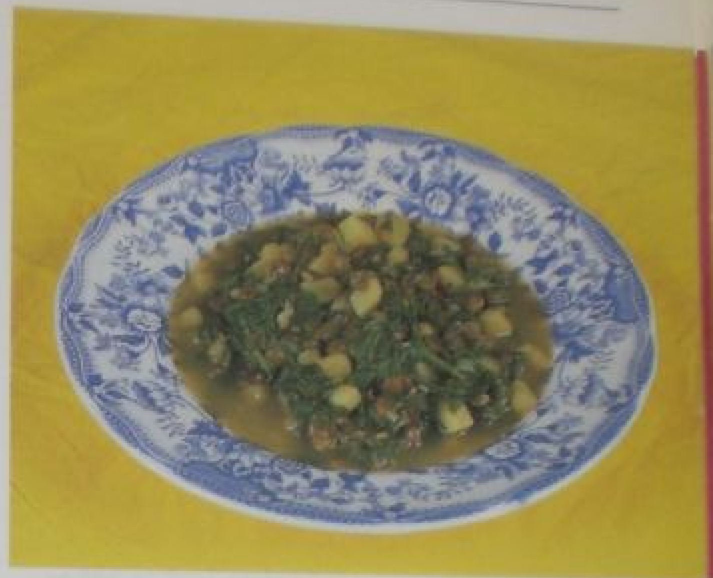
أرز بالشعيرية (361)

الجلاب (542)

حلاوة الجبن (805)

عدس بحامض (79)

Lentil Porridge



الوحدات الحرارية :	460 حَرَيْرَة
الكمية :	4 أشخاص
الوقت :	35 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	1/2 كوب
عدس أسمر	1 كوب
ورق سلق مفروم	2 كوب
بطاطا مكعبات صغيرة	1 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقى العدس ويغسل جيداً حتى يصبح ماء الغسيل صافياً وشفافاً، ثم يسلق في طنجرة على نار متوسطة الحرارة.

2- في هذا الوقت نضع ملعقتين كبيرتين من الزيت في طنجرة على نار متوسطة، وعندما يحمى، نضيف البصل ومن ثم الثوم.

3- بعد بضع دقائق يضاف ورق السلق المفروم فرماً ناعماً ويحرك على النار حتى يبدأ لونه بالتغير.

4- يضاف عندها العدس المصفّى من ماء سلقه ويحفظ ماء السلق.

5- يحرك العدس مع ورق السلق حتى يختلطا جيداً، فنضيف عندها الملح ومن ثم عصير الحامض وباقي زيت الزيتون.

6- تحرك المواد جيداً ونغمرها بماء سلق العدس ونضيف مكعبات البطاطا، وهذا الأمر اختياري وكذلك مكعبات الجزر.

7- تترك على النار لمدة ربع ساعة وتقدم بعد ذلك ساخنة.

8- نستطيع ان نضيف إليها حبوب الحمص المسلوقة، ويجب أن نذوقها قبل تقديمها لزيادة نكهة الحامض بداخلها أولاً.

9- تبقى هذه الشوربة من أهم الشوربات اللبنانية. وبالإجمال فإن أكثرية الوصفات التي يدخلها العدس هي من الوصفات الشعبية المشهورة.

10- هنالك عدة أصناف من العدس كالعدس الأسمر والعدس الأخضر والعدس الأحمر والعدس الأصفر، وقد أدى تعدّد الألوان والأشكال إلى اختلاف الوصفة الواحدة بين منطقة وأخرى من لبنان. إلا أن النكهة بقيت نفسها وطريق الطهي بالإجمال مطابقة.

هل تعلم؟

1- ترجع زراعة العدس الى تاريخ بعيد، وكان مصدره الأساسي آسيا الوسطى ومصر. فكانت روما مثلاً تستورد سفناً كاملة من العدس.

2- يبقى العدس من الأطباق الشعبية نظراً لسعره المقبول وغناه بالفيتامينات والطاقات الحرارية.

3- يصنف السلق (Blette, Bette) من عائلة الشمندر، غير أن ورقه هو الوحيد الذي يمكن طبخه وأكله. وهو قريب جداً من هذه الناحية من ورق السبانخ غير أنه أفقر بالحديد وباقي الفيتامينات ولكنه منعش.

4- أمّا فيما يخص البطاطا فيبقى مصدرها التاريخي بلاد الإنكا، وهي قبيلة كانت تحكم بلاد البيرو قبل الاحتلال الإسباني. وقد نقلها شخص اسمه بيزارو (Pizarro) إلى أوروبا سنة 1534 وحصل في ذلك الوقت التباس بين البطاطا العادية والبطاطا الحلوة.

5- ولم يعرف هذا النوع من العسقل (Tubercle) الانطلاقة الكبيرة إلاّ على يدي السيد بارمنتيي (Parmentier) الذي اكتشف أفضل طريقة لطبخه.

6- تلعب البطاطا إذاً دوراً مهماً في مطبخنا، سواء أكانت بشكلها الطبيعي أم المركّب (نشاء مثلاً). وهي غنية بالوحدات الحرارية إذ أن كل 100 غرام منها يحتوي على 86 وحدة حرارية وتستبدل 40 غراماً من الخبز.

7- إذا لم تقدَّم مقلية أو مع أي مواد دهنية أخرى، فهي تحفظ خصائصها الصحية من حيث النكهة وسهولة الهضم وفيتامينات B و C.

تطبيق تقنيات المطبخ

Working Culinary Techniques

- عندما نريد استخراج كعب الأرضي شوكي كاملاً يجب قطع العنق الطويل بالكعب، ثم بسكين صغير ورفيع نبدأ بتقطيع الأوراق حول الكعب حتى نصل إلى اللبّ الموجود في الجهة المعاكسة للكعب، فينزع اللب ثم تدهن كل القطعة كالحامض لئلا تسودّ ولا يجب أن تبقى أجزاء خضراء على الكعب.

- عندما نستعمل الهليون الطازج يجب تقشيره بمساعدة المِقْشر، بدقة وانتباه لئلا ننزع من اللب، ثم نضعها في وعاء طويل بحيث تبقى الرؤوس خارج الماء فيستوي العنق الطويل ولا يتكسر الرأس الذي نستعمله فيما بعد بالتزيين. ومن الأفضل قبل أن نضعها بالوعاء على النار أن نربط كمية منها بعضاً مع بعض.

- يعتبر قمح الفريك من القمح غير المقشور وقد تمّ طحنه أول طحنة. وهنالك القمح الأخضر والقمح الموسمي أي المونة، ويجب غسله جيداً قبل استعماله. وهذا ينطبق على جميع الحبوب، خاصة وأنها في بلادنا غير معقّمة.

- تطلق تسمية السلق الإنكليزي على عملية وضع الخضر لتنضج في ماء يغلي ثم إخراجها من الماء، وتصفيتها جيداً، ثم وضعها بسرعة في جاط بداخله ماء بارد وثلج. ونطبّق هذه الطريقة لإيقاف عملية السلق التي تستمر حتى بعد إخراج المواد من الماء المغلي.

- عند تقشير البصل لا نقشره فوق أو على خشبة التقطيع إذ أن القشرة تكون متسخة، ما قد ينقل الجراثيم من البصلة إلى الخشبة وإلى باقي المواد.

- لأن جلدة الفليفلة لا تهضم بسهولة، يستحسن نزعها، وأفضل طريقة لذلك هي أن نشويها بالفرن مما يساعدنا فيما بعد على تقشير كل حبة بسهولة. أما بالنسبة للبندورة، ولنفس الأسباب، يتمّ سلقها لمدة عشر ثوان بماء يغلي ثم نباشر بتقشيرها.

- عند استعمالنا مكعّبات البندورة في الأقسام الآتية من الأفضل أن نرش عليها الملح مما يساعدها على النضج وإعطاء أقصى كمية من خواصها.

- كلمة كروتون "Croûtons" تعني مكعّبات الخبز الإفرنجي كالبان دومي (447) التي حمّصناها قليلاً في الفرن.

- عندما نريد قلي شرائح باذنجان، كما سنرى في بعض وصفات المقبلات، يفضّل رش الملح عليها كي لا تمتص الكثير من الزيت خلال القلي وأن نغلفها بالطحين كي لا تتكسّر.

- هنالك صنف ملفوف صغير لا تعرفه الأكثرية، وهو مستورد من شمال أوروبا، وخاصة من بلجيكا، يسمى كرنب بروكسيل Brussels Sprout، ونستطيع إدخاله على أكثرية وصفاتنا.

- تقدم في لبنان مع المشاوي، أي الكفتة والشيش طاووق والشاورما واللحمة، خلطة خضر كالبصل المقطّع إلى جوانح والبقدونس المفروم فرماً ناعماً ومكعّبات البندورة بالإضافة إلى السمّاق، وتلقّب هذه الخلطة بالتابلة.

- تعتبر طنجرة الضغط من أخطر الأدوات الموجودة في المطابخ، وعند استعمالها يجب التقيّد بالملاحظات التي ذكرت في قسم الوقاية، أكان خلال إقفالها قبل وضعها على النار أم عند فتح الغطاء.

- عند تأليف لائحة طعام يجب الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية:

1- أن تكون اللائحة متوازنة من حيث الكميات.

2- يجب أن تكون الأطباق متناسقة فيما بينها من حيث المكوّنات ومن حيث الألوان.

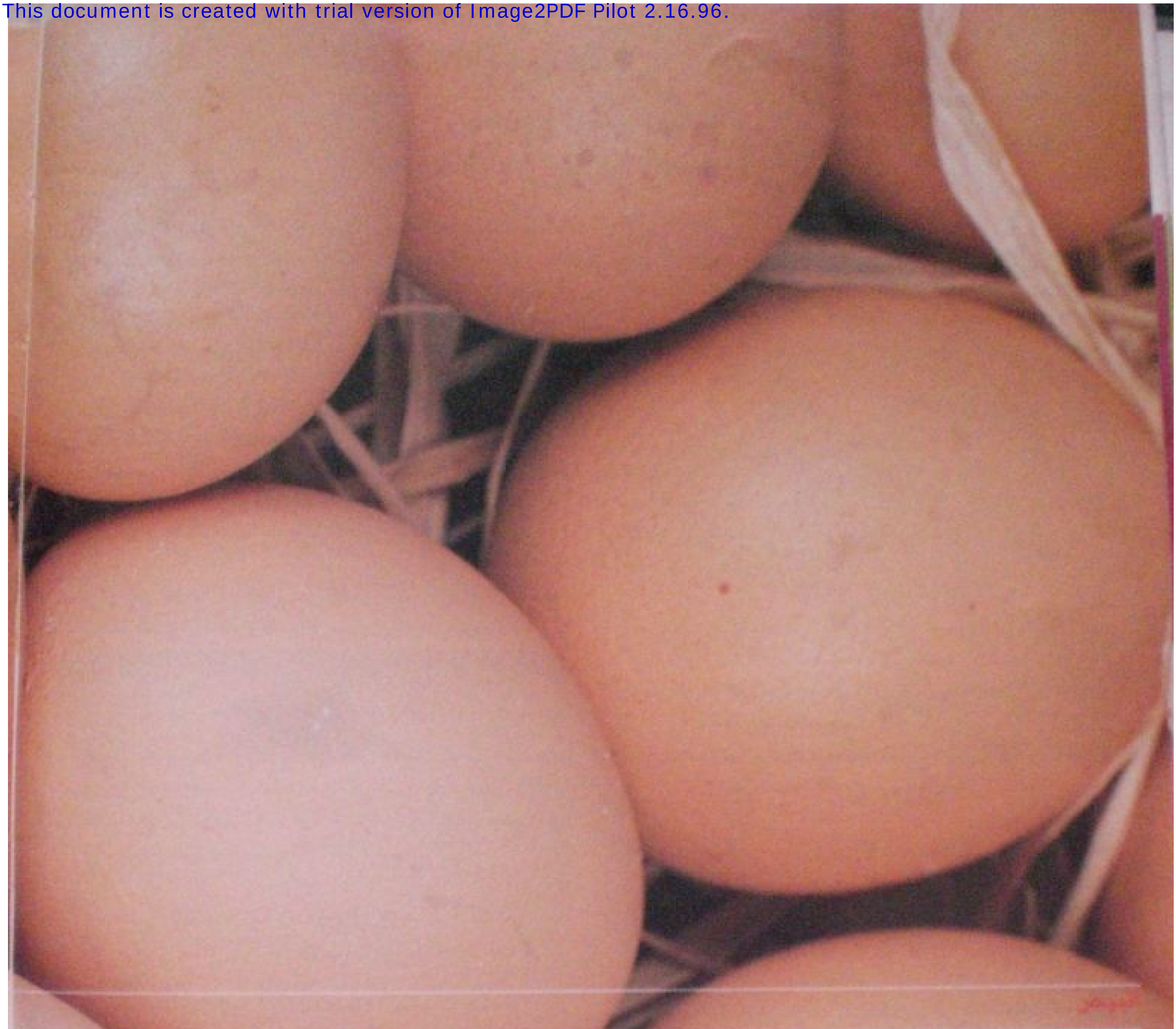
3- يجب التنويع بين الأطباق وإلاّ ملّ الضيف.

4- يجب الأخذ بعين الاعتبار الطقس والمناخ والأديان عند تأليف اللائحة واختيار المكوّنات.

5- يجب أن تبدأ اللائحة دائماً بصنف شوربة أو سلطة ثم صنف مقبلات ومن بعدها الصحن الأساسي وبالنهاية الفاكهة أو الحلويات.

ونستطيع إضافة أصناف متعددة من المقبلات مما يزيد من حجم اللائحة.

6- وأخيراً يجب أن ننتبه إلى عمر ضيوفنا فلائحة الأولاد تختلف عن لائحة المسنين، وكذلك المناسبة التي نقدّم فيها اللائحة.



يلعب البيض دوراً مهماً في المطبخ إذ نجده في عدّة وصفات مستعملاً بكامله أو مفصولاً بعضه عن البعض الآخر، أي الصفار على حدة والزّلال على حدة. ويبقى البيض من أهم المواد الأولية في المطبخ ويشكّل لوحده نقطة انطلاق للمئات من الوصفات نظراً لإمكانية طهيه بعدّة طرق.

وتجدر الإشارة قبل أن ننتقل إلى المعلومات العامة عن البيض إلى أن نظافة قشرته الخارجية مهمّة جداً إذ يمكن أن تسبّب أوساخ القشرة تسمّماً خطيراً قائماً على جرثومة السالمونيلا (Salmonella) الشديدة الخطورة. لذلك يجب اختيار البيض ذو القشرة الخارجية النظيفة. مع العلم أنه يمنع غسلها أو حكّها لأنها غير عازلة للمياه التي يمكن أن تدخل البيضة.

يحتوي بياض البيضة على 14% من البروتين الموجود في البيضة، والبياض مزيج من الماء والزّلال (Albumine). أما الصفار فيحتوي على بقية البروتين وعلى الليبيد (Lipide) والحديد والفيتامينات أ، ب، د، و (A,B,D,E).

البيضة معتدلة جداً من حيث مفعولها الغذائي وتحتوي على 76 حُرَيْرَة (Calorie) وهي فقيرة بالسكر وسهلة الهضم إذا ما انضم إليها مواد دهنية. وصلاحية استعمال البيضة تختلف. فالبيض الطازج تقارب صلاحية استعماله الثلاثة أسابيع في البرّاد. والبيضة المسلوقة غير المقشرة تحفظ أربعة أيام في البرّاد، ويومان إذا كانت مقشّرة. أما صفار البيض النيء فصلاحية استعماله 24 ساعة في البراد والزّلال ما بين الستة والإثني عشر ساعة. لذلك فالصلصات أو الحلويات التي يدخلها البيض النيء لها مدّة استعمال محدودة.

عندما نريد أن نعرف إذا كان البيض طازجاً أم لا نقوم بالفحص التالي: نضع كوباً من الملح الناعم في 6 أكواب من الماء ونضع فيها البيضة فإذا بقيت في قعر الوعاء فهذا يعني أن عمرها ما بين اليوم والثلاثة أيام وكلّما ارتفعت عن قعر الوعاء فهذا يعني أنها قديمة.



وبالإضافة إلى معطياته الغذائية فقد لعب البيض دوراً مهماً في الأديان والمعتقدات الشعبية المختلفة. فما زلنا حتى اليوم نجد بيضاً من ذهب أو من رخام في مقابر الرومان القديمة الذين كانوا يؤمنون بفكرة التجدد من البيض، وكانوا يأكلون القشرة مع البيض لإبطال الأرواح الشريرة. كما يعتقدون في الهند أن كل بيضة تخبيء روحاً تتعذب، وذلك قائم على ديانتهم المبنيّة على التجدد والولادة الثانية. ويُعتقد في شمال أوروبا أن بيضة انكسرت يوماً ما وخرج منها القمر والشمس ولفّا على بعضهما البعض وولد الفلك والعالم الفضائي كله.

البيض المسلوق (80)

Boiled Egg



الوحدات الحرارية:	80 حُريْرة
الكمية:	1 شخص واحد
الوقت:	6 دقائق

المكونات:

بيض	1 بيضة
ماء	1 1/2 كوب
ملح	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نضع البيضة في وعاء على قدر حجمها، ونغمرها بالماء ونضيف الملح الذي نستعمله ليحمي قشرة البيضة من التكسُّر خلال الغليان.

2- عندما يبدأ الماء بالغليان، نحسب 6 دقائق ثم نطفيء النار.

3- إذا أكثرنا مدة السلق نلاحظ فيما بعد ظهور خاتم أسود حول الصفار.

4- أما إذا خفّضنا وقت السلق حصلنا على بيض "برشت".

البيض المسلوق من دون القشرة (81)

Poached egg

الوحدات الحرارية:	80 حُريْرة
الكمية:	1 شخص واحد
الوقت:	5 دقائق

المكونات:

بيض	1 بيضة
ماء	5 أكواب
خل	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الماء والخل على النار حتى درجة الغليان.

2- نكسر البيضة على طرف طنجرة ونقربها من سطح الماء حتى تلمس أصابعنا الماء ونسقط البيضة في الماء.

3- يهدف من استعمال الخل إلى المساعدة على حفظ شكل البيضة.

4- سنرى كيف ان الزلال يتكتل ويبدأ بالتجمد.

5- يستعمل هذا الصنف من البيض في سلطة الليونيز (Lyonnaise - 120).



البيض المخفوق (82)
Scrambled Egg



الوحدات الحرارية:	465 حُريْرَة
الكمية:	1 شخص واحد
الوقت:	5 دقائق

المكونات:

بيض	1 بيضة
كريما	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
زبدة	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يخفق البيض مع الكريما والملح.
2- تذوّب الزبدة في مقلاة على النار.
3- يسكب البيض المخفوق على الزبدة ويحرك بالشوكة لإبعاده بعضه عن بعض حتى النضوج وترشّ عليه الملح.
4- تستطيع بعد إخراجه عن النار أن تضيف اليه نفس كمية الكريما، ثم تخفقه، وتقدّمه.

البيض المقلي (83)
Fried Egg

الوحدات الحرارية:	185 حُريْرَة
الكمية:	1 شخص واحد
الوقت:	5 دقائق

المكونات:

بيض	1 بيضة
زبدة	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
سماق	رشة

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في مقلاة، وعندما تحمى نكسر البيضة فوقها من دون أن ينكسر الصفار، ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى يتماسك الزلال، ونستطيع أن نضع غطاء على المقلاة لتجنب تطاير الزيت وتسريع عملية النضج.
2- عند الانتهاء، تسكب البيضة المقلية بمساعدة مجحاف في الصحن، ويرشّ عليها الملح والسُّمّاق.



بيض بالبريوش (84)

Brioche Egg



الوحدات الحرارية:	490 حُريْرة
الكمية:	شخصان
الوقت :	30 دقيقة

المكونات:

عجينة البريوش	50 غراماً
(راجع وصفة رقم 454)	
بيض مسلوق	2 بيضة
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- اشتهرت عجينة البريوش بكونها صنفاً من أصناف العجين الذي يلائم تماماً الوصفات المالحة، وأشهرها البيض واللحمة.

2- نقطع العجينة إلى قطع متساوية ونعطيها شكل الكريات، ثم نضع بيضة على كل كرة ونضغط عليها حتى تدخل وسط العجين.

3- قبل أن نغلّفها كلّياً بالعجين نستطيع إضافة الجبنة الصفراء حول البيضة.

4- نضع قطع العجين المحشوّة بالبيض والجبنة على صينية ستدخل الفرن أو في قوالب البريوش (راجع لائحة الأدوات). وقبل وضعها على الصينية ندهن سطح كل حبة بقليل من البيض المخفوق ونرش عليه السمسم الحب.

5- نخبزها في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة ربع ساعة أو إلى أن ترتفع العجينة وتحمرّ.

6- نستطيع تقديم صلصة البندورة مع هذا الصنف (راجع وصفة 48).

بيض مقلي بالمقانق (85)

Sausage and Egg

الوحدات الحرارية:	555 حُريْرة
الكمية:	شخص واحد
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
زبدة	1 ملعقة كبيرة
بيض	2 بيضة
مقانق	50 غراماً
سماق	رشة

طريقة التحضير:

1- يقطع المقانق إلى قطع صغيرة.

2- نذوّب الزبدة ونضيف إليها الثوم عندما تحمى. ثم نضيف المقانق المقطعة حتى تصل إلى ثلاثة أرباع النضوج.

3- نكسر حينها البيض عليها من دون أن ينكسر الصفار، ونغطيها ونتركها حوالى ثماني دقائق حتى النضوج الكامل للزلال وللمقانق.

4- تقدم فوراً مع رشّة السُّمّاق.

5- نستطيع أن نخفق البيض مع المقانق فنحصل هكذا على صنف ثان، كما نستطيع ان نستبدل المقانق بلحمة القاورما، وهي اللحمة المفرومة المحفوظة بالسمن.



عجّة بالخضر (86)

Spanish Omelet



الوحدات الحرارية:	280 حُرَيْرَة
الكمية:	2 شخصان
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

زبدة وزيت نباتي	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض	4 بيضات
بقدونس مفروم فرماً خشناً	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم ناعم وجزر مبشور	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فليفلة خضراء مكعّبات	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يكسر البيض في وعاء عميق ويخفق بالشوكة.

2- نضيف إليه البقدونس المفروم فرماً خشناً والفليفلة الخضراء المقطعة الى مكعّبات صغيرة والجزر المبشور والملح.

3- تذوّب الزبدة في مقلاة، ونضيف إليها الزيت ثم نضيف البصل والثوم ونحرّك جيداً. ونستعمل الزيت كي لا تحترق الزبدة خلال الوصفة.

4- نسكب المزيج بيض/خضر بحيث يتوزع على كل المقلاة ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى تبدأ جوانب العجّة بالابتعاد عن دائرة المقلاة.

5- نقلب العجّة حينها على الجهة الثانية وذلك بالمقلاة نفسها.

6- إذا كنا لا نريد أن نقلب العجّة بهذه الطريقة خوفاً من إيقاعها يجب أن نستعمل صينية نسكب فيها المزيج بيض/خضر ونشوي العجّة في الفرن ونحن ننصح بهذه الطريقة فهي أسهل. ويجب أن تكون حرارة الفرن متوسطة.

عجّة بالبطاطا (87)

Potato Omelet

الوحدات الحرارية:	390 حُرَيْرَة
الكمية:	2 شخصان
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

زبدة وزيت نباتي	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض	4 بيضات
بطاطا مكعّبات صغيرة (غير مسلوقة)	1 كوب
بصل مفروم (جوانح)	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
ملح وبهار	رشة من كل صنف
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نذوّب الزبدة في صينية على النار ونضيف إليها الزيت ومن ثم البصل والثوم.

2- عندما يبدأ البصل بالنضوج وقبل أن يتلوّن نضيف مكعّبات البطاطا الصغيرة (Brunoise) ونحرّك جيداً.

3- نترك البطاطا على النار لمدة خمس دقائق، ونرش الملح والبهار مع الاستمرار بالتحريك.

4- عندما تبدأ بالالتصاق بقعر الصينية نضيف عصير الحامض ونحرّك لآخر مرة، ثم نسكب فوقها البيض المخفوق وندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.

5- تقطع العجّة الى حصص، وتسكب في الصحن بجانبها صلصة الترتار (راجع وصفة 22).



عجّة بالفطر (88)

Mushroom Omelet



الوحدات الحرارية	295 حُرَيْرَة
الكمية	2 شخصان
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

زبدة وزيت نباتي	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض	4 بيضات
بصل مفروم (جوانح)	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فطر طازج أو معلّب مقطّع	1 كوب
كزبرة مفرومة وعصير حامض	3 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نذوّب الزبدة في صينية على النار ونضيف إليها الزيت.وعندما يحمى المزيج نضيف البصل ثم الثوم، وبعد خمس دقائق نضيف الفطر ثم الكزبرة.

2- نحرّك الجميع على نار متوسطة الحرارة حتى النضوج الكامل للفطر إن كان طازجاً، وفي هذه الحالة لا يجب أن نضع الكزبرة مباشرة بعد الفطر، ولكن عندما نرى أن هذا الأخير قد نضج ثلاثة أرباع النضج. وذلك لأن الكزبرة سريعة النضج.

3- يضاف الحامض إلى المزيج والملح ويترك على النار حتى يجف القسم الكبير من الحامض.

4- يضاف حينها البيض المخفوق ويحرّك جيداً مع بقية المواد حتى يستوعبها فتدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة وتتركها حتى النضوج الكامل.

عجّة بالجبنة واللحمة (89)

Cheese Omelet

الوحدات الحرارية	315 حُرَيْرَة
الكمية	2 شخصان
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بيض	4 بيضات
بصل مفروم فرماً ناعماً	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
لحمة بقر معلبة مقطعة إلى مكعّبات صغيرة	1 كوب
جبنة صفراء مكعّبات	1 كوب
ملح	رشة
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نذوّب الزبدة في صينية على النار ونضيف إليها الزيت، ثم البصل والثوم.

2- بعد مرور حوالي خمس دقائق نضيف مكعّبات اللحمة الصغيرة (واللحمة المعلّبة أطيب في هذه الوصفة، ولكننا نستطيع استبدالها بلحمة مفرومة خشنة) ونحرّك جيداً ونتركها لمدة خمس دقائق أخرى على نار متوسطة.

3- نضيف مكعّبات الجبنة ونحرّك جيداً، وعندما تبدأ الجبنة بالذوبان نضيف إليها مزيج البيض المخفوق مع البقدونس المفروم فرماً ناعماً ونحرّك جيداً حتى يستوعب البيض اللحمة والجبنة.

4- ندخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة ونتركها حتى النضوج الكامل.

5- تقدم هذه العجّة مصحوبة بصلصة الكاري (وصفة رقم 34).



عجّة بالبيشاميل (90)
Bechamel Omelet



الوحدات الحرارية	620 حريرة
الكمية	2 شخصان
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 ملعقة كبيرة
بيض	4 بيضات
صالصة البيشاميل	1 كوب
(راجع وصفة 45)	
جبنة مبشورة صفراء	2 ملعقة كبيرة
ملح جوزة الطيب مبشورة	رشة

طريقة التحضير:

1- تذوب الزبدة في صينية.
2- نخفق البيض حتى يختلط الصفار بالزلال، ونستطيع في هذه المرحلة أن نضيف رشّة الملح وجوزة الطيب.
3- نسكب المزيج في الصينية وندخلها فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.
4- بعد إخراج الصينية من الفرن وتقطيع العجّة إلى حصص، نضع البيشاميل في وسط كل حصّة، مع القليل من الجبنة المبشورة على الصلصة. تلف العجّة وندخلها ثانية الفرن لمدة خمس دقائق وتقدم من بعدها فوراً.
5- نستطيع أن نضيف إلى صلصة البيشاميل الدجاج المسلوق، أو السبانخ المسلوق أو القريدس، وفي هذه الحالة الأخيرة يستحسن خلط البيشاميل مع ملعقة صغيرة من ربّ البندورة أو ربّ الكركند.

عجّة بالدجاج (91)
Chicken Omelet

الوحدات الحرارية	300 حريرة
الكمية	3 أشخاص
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بيض	5 بيضات
دجاج مسلوق مقطع الى مكعّبات	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
كبيس مفروم فرماً ناعماً	1/4 كوب
أرضي شوكي مقطع	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نذوّب الزبدة في صينية ونضيف إليها الزيت.
2- عندما يحمى المزيج نضيف إليه الثوم ثم الأرضي شوكي المقطّعة، فالكبيس.
3- تحرّك جميعها، وبعد مرور خمس دقائق يضاف الدجاج المسلوق والمقطّع الى مكعّبات صغيرة.
4- نخفق البيض حتى يختلط الصفار بالزلال، ونسكبه على المواد في الصينية ونحرّك جيداً حتى يستوعب البيض كل المواد.
5- ندخل الصينية فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل ومن بعدها نقطّع العجّة الى حصص، ونسكب كل حصّة في صحن وبجانبها صلصة اللوز (راجع وصفة 5).



عجّة بالتفاح والكرفس (92)

Apple And Celery Omelet



الوحدات الحرارية:	320 حرَيْرة
الكمية:	3 أشخاص
الوقت:	20 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بيض	5 بيضات
تفاح أصفر	1 حبة
كرفس مفروم	1/4 كوب
زبيب	2 ملعقة كبيرة
جوز	2 ملعقة كبيرة
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- يُخفق البيض في وعاء عميق بالشوكة حتى يختلط الصفار بالزلال ونضيف إليه رشّة الملح.

2- يقشر التفاح ويقطّع الى مكعّبات صغيرة، ويضاف إلى البيض مع الكرفس المفروم والزبيب والجوز.

3- تخفق المواد جيداً مع البيض.

4- تذوّب الزبدة في صينية على النار، ويضاف إليها الزيت. وعندما يحمى المزيج، تسكب العجّة في الصينية وندخلها فرناً متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.

عجّة بالفيتا (93)

Fetta Cheese Omelet

الوحدات الحرارية:	365 حرَيْرة
الكمية:	3 أشخاص
الوقت:	20 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	1 ملعقة كبيرة
بيض	5 بيضات
جبنة فيتا مقطّعة الى مكعّبات	1 كوب
كروتون محمّص	1/2 كوب
زيتون أسود منزوع النوى	1/4 كوب
بندورة مكعّبات	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يخفق البيض في وعاء عميق بالشوكة حتى يختلط الصفار بالزلال.

2- يضاف إليه مكعّبات جبنة الفيتا، الكروتون، الزيتون المنزوع النوى ومكعّبات البندورة. وأقصد بالكروتون مكعّبات الخبز الإفرنجي المحمّصة في الفرن.

3- نضع الزبدة في صينية على النار حتى تذوب، ونضيف إليها زيت الزيتون.

4- عندما يحمى المزيج زيت/زبدة تسكب العجّة في الصينية وندخلها الى فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.

5- تقدم هذه العجة مع اللبنة التي تم مزجها بالثوم المدقوق والبصل الأخضر.



عجّة بالطون (94)

Tuna Omelet



الوحدات الحرارية	335 حريرة
الكمية	3 أشخاص
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بيض	5 بيضات
طون	1 كوب
حامض مقطّع	1/4 كوب
قبار	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يخفق البيض بالشوكة في وعاء عميق حتى يختلط الصفار بالزلال.
2- يضاف إليه الطون والقبار ولبّ الحامض المقطّع الى مكعّبات صغيرة.
3- تذوّب الزبدة في صينية على النار، ونضيف إليها الزيت.
4- عندما يحمى المزيج زيت/زبدة نسكب العجّة وندخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.
5- نستطيع استبدال الطون بالقريدس أو بالمول أو بكليهما.
6- تقدم كل حصّة من العجّة مع صلصة كوكتيل (راجع وصفة 25).

عجّة بكبد الدجاج (95)

Chicken Liver Omelet

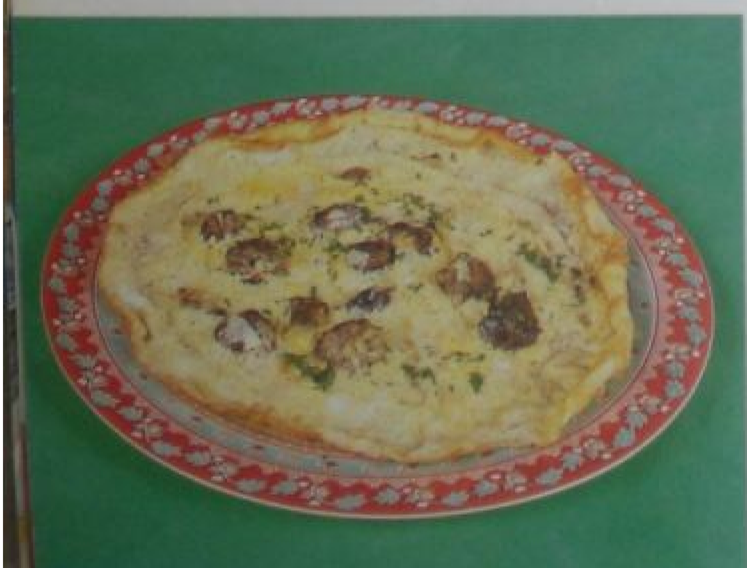
الوحدات الحرارية	285 حريرة
الكمية	3 أشخاص
الوقت	25 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بيض	5 بيضات
كبد الدجاج	100 غرام
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
ملح	رشة
بهار	رشة
عصير حامض	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في صينية على النار، ويضاف إليها الزيت.
2- يخفق البيض جيداً ويوضع على حدة في البراد.
3- نضيف الثوم إلى مزيج الزيت/زبدة ثم الكبد المقطع والملح والبهار ونحرك حتى ثلاثة أرباع النضوج، ثم نضيف عصير الحامض.
4- يسكب البيض المخفوق على المواد ويحرّك جيداً وندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.
5- يقدم مع هذه العجّة صلصة الرايفور (راجع وصفة 7).



عجّة بالسبانخ (96)

Spinach Omelet



الوحدات الحرارية	275 حُرَيْرَة
الكمية	3 أشخاص
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون وزبدة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض	5 بيضات
سبانخ مسلوق	1 كوب
برغل خشن	1/4 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
بصل مفروم وصنوبر	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة
زيتون أسود منزوع النوى	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نذوّب الزبدة في صينية على النار، ثم نضيف إليها الزيت.

2- عندما يحمى المزيج زيت/زبدة نضيف البصل ثم الثوم.

3- بعد مرور خمس دقائق نضيف البرغل ثم السبانخ والزيتون، ونحرّك جيداً.

4- نتركها على النار حتى يجف السبانخ جيداً ويتبخّر ما تبقى من ماء سلقه، ثم نضيف الصنوبر وعصير الحامض.

5- نكسر البيض في وعاء عميق ونخفقه جيداً حتى يختلط الصفار بالزلال ونسكبه على بقية المواد في الصينية، ونحرّك جيداً حتى يستوعب البيض جميع المواد. ندخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.

6- نستطيع تقديم هذه العجّة مع صلصة المايونيز (راجع وصفة رقم 19).

عجّة بالكمأة (97)

Truffle Omelet

الوحدات الحرارية	295 حُرَيْرَة
الكمية	3 أشخاص
الوقت	25 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 ملعقة كبيرة
بيض	5 بيضات
كمأة مقطعة إلى مكعبات	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
بصل مفروم	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
بندورة مكعّبات	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في صينية على النار. ويضاف إليها الزيت.

2- عندما يحمى المزيج زيت/زبدة نضيف البصل ثم الثوم.

3- بعد مرور خمس دقائق نضيف الكمأة المقطّعة الى مكعّبات صغيرة، وقد قشّرناها وغسلناها جيداً من التراب.

4- نحرّك المواد في الصينية على نار متوسطة الحرارة ونضيف الملح.

5- بعد مرور عشر دقائق نضيف البندورة المقطّعة الى مكعّبات ورشة الملح البسيطة لمساعدتها على إخراج خواصّها.

6- عندما يتبخّر معظم ماء البندورة نضيف البيض المخفوق جيداً، ونحرك جميع المواد في الصينية، ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.



عجّة بالمشمش (98)

Apricot Omelet



الوحدات الحرارية:	490 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

بيض	6 بيضات
كريما	1 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
سكر	3 ملعقة صغيرة
مشمش معلّب	1 علبة صغيرة
مربى المشمش (وصفة رقم 651)	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- يخفق البيض مع الكريما والسكر والملح.

2- نذوّب الزبدة في مقلاة ونصنع العجّة على دفعتين، فنحصل على عجّتين.

3- نصفّي المشمش المعلّب ونقطّعه إلى شرائح رفيعة مع حفظ 3 قطع منه.

4- ندهن سطح قطعتي العجّة بنصف كمية المربّى، ومن ثم نوزع شرائح المشمش عليهما.

5- نطوي كل قطعة عجّة على بعضها، وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة خمس دقائق.

6- في هذا الوقت نذوّب المربّى المتبقي بكمية تعادله من عصير علبة المشمش ونضعه على النار حتى ينخفض مستواه الى النصف.

7- نضع بقية قطع المشمش ونقلّبها بهذه المرقة التي ستشتد تحت تأثير النار وستغلّف القطع.

8- تسكب العجّة في صحن وتحيطها قطع المشمش.

عجّة بالبرتقال (99)

Souffle Orange Omelet

الوحدات الحرارية:	255 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

فانيليا	رشة
بيض	7 بيضات
سكر بودرة	2 ملعقة كبيرة
برتقال	2 حبة
عصير برتقال	3/4 الكوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
قرفة	1 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يفصل الصفار عن الزلال.

2- يخفق الزلال مع رشة الملح حتى يصل إلى شكل الرغوة.

3- يخفق الصفار مع السكر وعصير البرتقال والفانيليا، ويضاف على مهل إلى الزلال.

4- نذوّب الزبدة في مقلاة ونصنع العجّة التي سيكبر حجمها تحت تأثير الزلال المخفوق ومن هنا إسمها "Souffle".

5- يقشّر في هذا الوقت البرتقال وتنزع القشرة البيضاء عن الشرائح التي نضعها قليلا بفرن متوسط الحرارة.

6- تقدم العجّة وحولها شرائح البرتقال.





السلطات

منذ قرون عديدة أدخل الإنسان في نظامه الغذائي الخضر والفاكهة على أصنافها وكان في البدء أي قبل اكتشاف النار يتناولها كما هي. ثم مع التطور الصناعي بدأ بطبخها وبخلق الوصفات المختلفة المركبة التي تضمها.

وبالرغم من ذلك أبقى الإنسان مرحلة معينة من غذائه مخصصة للخضر وبدأ بخلط الأصناف بعضها مع بعض، ويدخل عليها مكونات جديدة تزيدها غنى. وهكذا ظهرت السلطات البسيطة في بادىء الأمر (Simple Salad) وبالنهاية السلطات الساخنة (Hot Salad) ثم السلطات المركبة (Combined Salad).

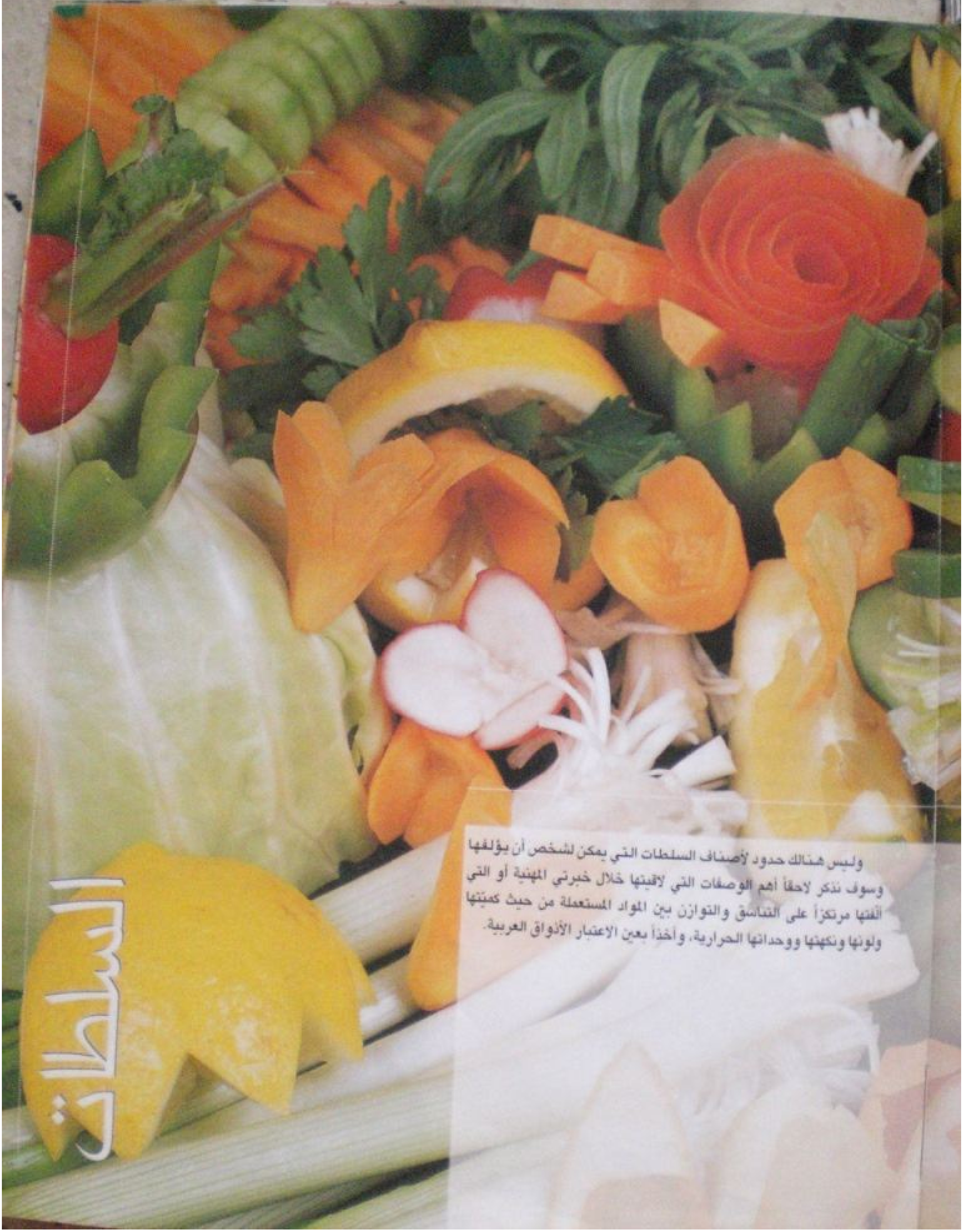
واحتلت السلطات مكاناً مهماً في موائد الطعام المختلفة وتعددت الأصناف حتى تناسب جميع الأذواق.

كما بدأت تظهر السلطات الغريبة الجديدة التي تمزج بين النكهات المختلفة. وكان ذلك جراء التقاء ثقافات مختلفة من بلاد مختلفة فبدأت مخيلة الطاهي الماهر الواسعة بالمزج بالنكهات ووضعها في نفس الوصفة وفي نفس الصحن مثل السلطة الحلوة المرة (Sweet & Sour). ووجود النكهات الجديدة وأحياناً القطارية كان من خلاله استعمال المواد الجديدة (مثل المواد المستوردة من الشرق الأقصى) أو الفاكهة الإفريقية (مثل الموز والمانغا والبابايا...).

أما السلطات الساخنة فتضمنت مكونات أضيفت إلى باقي المكونات الباردة بعد شيها أو سلقها أو قليها مثل سلطة الدجاج أو الجبنة... ولاقت هذه الأصناف نجاحاً كبيراً إذ تحصل على نكهة جيدة وعالية إذ رفعنا من نكهة صلصة السلطة بإضافة خواص الدجاج مثلاً أو نكهة الجبنة المشوية في الفرن إليها.

ومهما كانت الأصناف بسيطة أو مركبة أو ساخنة فيجب دائماً أن تكون السلطة راحة للعين قبل الفم. ويجب أن يكون صحن السلطة مثل لوحة فنية صغيرة تلعب بداخلها بألوان المواد المستعملة مظهرين المواد الأساسية بقوة. وأهم شيء وجوب أن تكون المواد طازجة وأن تكون الصلصة المستعملة مصنوعة في اليوم نفسه.

لا يجب أن ننسى أن أول صحن يقدم الى الضيوف في الولائم هو صحن السلطة لذا يجب ربح إعجابه من البدء ويحفظ لبقية الوليمة.



السلطات

وليس هنالك حدود لأصناف السلطات التي يمكن لشخص أن يؤلفها وسوف نذكر لاحقاً أهم الوصفات التي لاقيتها خلال خبرتي المهنية أو التي ألفتها مرتكزاً على التناسق والتوازن بين المواد المستعملة من حيث كميتها ولونها ونكهتها ووحداتها الحرارية، وأخذاً بعين الاعتبار الأذواق العربية.

التبولة (100)

Tabbouleh



الوحدات الحرارية:	445 حَرِيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات

بقدونس	3 باقات
بندورة	3 حبات متوسطة
بصل	2 حبة متوسطة
نعنع	1/2 باقة
برغل ناعم	3/4 الكوب
عصير حامض	1/4 كوب
زيت زيتون	1/2 كوب
ملح	1 1/2 ملعقة صغيرة
بهار	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير

1- يفرم البقدونس والنعنع فرماً ناعماً مع الحرص على عدم وجود عروق أو أوراق صفراء.

2- تنزع العين الخضراء من كل حبة بندورة وتقطع الحبات الى شرائح رفيعة بالطول ثم الى مكعبات صغيرة الحجم.

3- يفرم البصل فرماً صغيراً، ثم تخلط كل المواد التي تم تحضيرها في وعاء.

4- يغسل البرغل الناعم مرتين، ثم يصفّى من الماء جيداً ويوضع على المواد المحضَّرة مع الملح والبهار والحامض والزيت وتقلّب جميعها.

5- يجب ان يحافظ البرغل على القليل من قساوته، وإلا نقعناه لوقت أطول في الماء.

الفتوش (101)

Fattouch

الوحدات الحرارية:	450 حَرِيْرَة
عدد الأشخاص:	3 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات

خيار وبندورة	3 حبات من كل صنف
فجل مقطع الى دوائر	5 حبات
نعنع، بقلة، زعتر	1/2 باقة من كل صنف
بصل يابس	1 حبة
بصل أخضر	3 عروق
خبز محمص	1/4 رغيف
زيت زيتون	1/2 كوب
ثوم	1 1/2 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1/4 كوب
سماق	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- يقطَّع الخيار والبندورة الى مكعَّبات صغيرة ومتشابهة، ويُضاف اليها الفجل، ولا يقشَّر الخيار والفجل وذلك للإحتفاظ بلونها.

2- تنقّى أوراق النعنع والبقلة والزعتر وتغسل غسيلاً جيداً وتصفّى من الماء وتضاف إلى باقي المواد كما يُفرم البصل اليابس بشكل جوانح والبصل الأخضر إلى قطع صغيرة ونضيفها إلى المواد الأخرى.

3- يُكسر الخبز المحمَّص الى قطع صغيرة ويوضع قسم منها مع بقية المواد وتُخلط جيداً مع الحامض وزيت الزيتون والملح وقسم من السمّاق.

4- يُزيَّن سطح الفتوش بباقي الخبز المحمَّص والفجل المقطع.



سلطة إسطمبول (102)
Istanbul Salad



الوحدات الحرارية:	170 حُرَيْرة
عدد الأشخاص:	2 شخصين
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

باذنجان كبير للشوي	1 حبة كبيرة
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
خيار وبندورة	2 حبة من كل صنف
بصل	1 حبة
بقدونس	1/2 باقة
حمص حب مسلوق	1/2 كوب
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
ملح وكمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نبدأ بشيِّ الباذنجان؛ وأفضل وأنظف طريقة هي في الفرن؛ فيترك الباذنجان كما هو؛ أي لا نقطعه، بل برأس السكين نحدث ثقوباً في القشرة الخارجية السوداء، للسماح لمائه المتبخّر بالخروج من الباذنجان وإلا تمزق.

2- عندما يُشوى الباذنجان نخرجه من الفرن ونقشره تحت الماء البارد ونحفظ اللب جانبا الى حين استعماله.

3- يقطّع الخيار والبندورة الى مكعّبات صغيرة من دون تقشير الخيار، وذلك للحفاظ على لونه. كما يفرم البصل فرماً خشناً وكذلك البقدونس.

4- تخلط المواد بعضها مع بعض، ومن ثم مع الباذنجان والحمّص، وتضاف البهارات وزيت الزيتون وعصير الحامض.

5- تقدم باردة، وتشبه كثيراً وصفة باذنجان الراهب الواردة في قسم المقبّلات.

سلطة الفاكهة اليابانية (103)
Japanese Fruit Salad

الوحدات الحرارية:	420 حُرَيْرة
عدد الأشخاص:	2 شخصين
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

موز، برتقال، تفاح، خس	1 حبة من كل صنف
أناناس	2 شريحة
غريفون	1/2 حبة
بندورة	2 حبة
عصير حامض وسكر	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
مايونيز (وصفة رقم 19)	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- تجاوزت هذه السلطة حدود اليابان ودخلت بلادنا وعرفت باسم سلطة الفاكهة الحلوة وحذف منها البندورة والخس وعصير الحامض.

2- يقطّع البرتقال والتفاح والغريفون الى قطع متوسطة ومتشابهة الحجم وتنزع الجلدة البيضاء من البرتقال والغريفون .

3- يضاف اليها الأناناس المقطّع، ويرش عليها السكر وتوضع في البراد.

4- ينزع العنق من البندورة وتوضع لمدة عشر ثوان في ماء يغلي ثم تقشّر وتقطع إلى مكعّبات مع إزالة البذور من داخلها وتترك لتبرد.

5- يفرم الخس فرماً خشناً ويوضع في قعر جاط التقديم.

6- تخلط المواد بعضها مع بعض ويضاف إليها عصير الحامض مع المايونيز وتسكب على الخس ويضاف إليها الموز المقطّع إلى دوائر.

7- نستطيع تقديمها في قطع الغريفون التي أفرغنا داخلها من اللب.



سلطة روسية (104)

Russian Salad



الوحدات الحرارية:	580 حُرَيْرة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	25 دقيقة

المكونات:

مايونيز (وصفة رقم 19)	1 كوب
زيتون أسود	1/4 كوب
بازيلا خضراء	1 1/2 كوب
بندورة حمراء	1 حبة وسط
بصل أخضر	2 حبة
بطاطا مسلوقة	2 حبة وسط
جزر مسلوق	3 حبة وسط
تفاح	1 حبة
كبيس	3 حبات

طريقة التحضير:

1- تسلق البازيلا سلقة كاملة ثم تبرّد.

2- تقطّع البندورة والبطاطا والجزر والتفاح الى مكعّبات صغيرة (Brunoise).

3- يفرم البصل الأخضر الى دوائر متوسطة العرض.

4- يقطع الكبيس إلى دوائر رفيعة.

5- تخلط جميع المواد بعضها مع بعض ويجب أن تكون كلها مقطّعة بنفس الحجم لحسن المنظر النهائي.

6- يضاف إليها المايونيز ويخلط الجميع فنحصل على السلطة الروسية.

7- تحفظ في البراد حتى يحين وقت تقديمها، وصلاحية استعمالها يوم واحد.

سلطة يونانية (105)

Greek Salad

الوحدات الحرارية:	210 حُرَيْرة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

بندورة وخيار	4 حبات من كل صنف
بصل أخضر	4 عروق
زيتون أسود وزيت زيتون	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
خبز افرنجي توست (رقم 447)	2 شريحة
جبنة فيتا	1 كوب
حبق	1 ملعقة كبيرة
بقلة مورقة وصعتر مورق	1/2 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- عرف الشعب اليوناني كيف يستفيد من الملوحة الموجودة في جبنة الفيتا وخفّفها بوضعها مع البندورة والخيار، وأدخل نكهة إضافية هي الحبق وزيت الزيتون.

2- تُقطّع البندورة والخيار وجبنة الفيتا الى مكعّبات متوسطة الحجم.

3- تُستخرج النواة من الزيتون، وتقطع كل حبة الى نصفين.

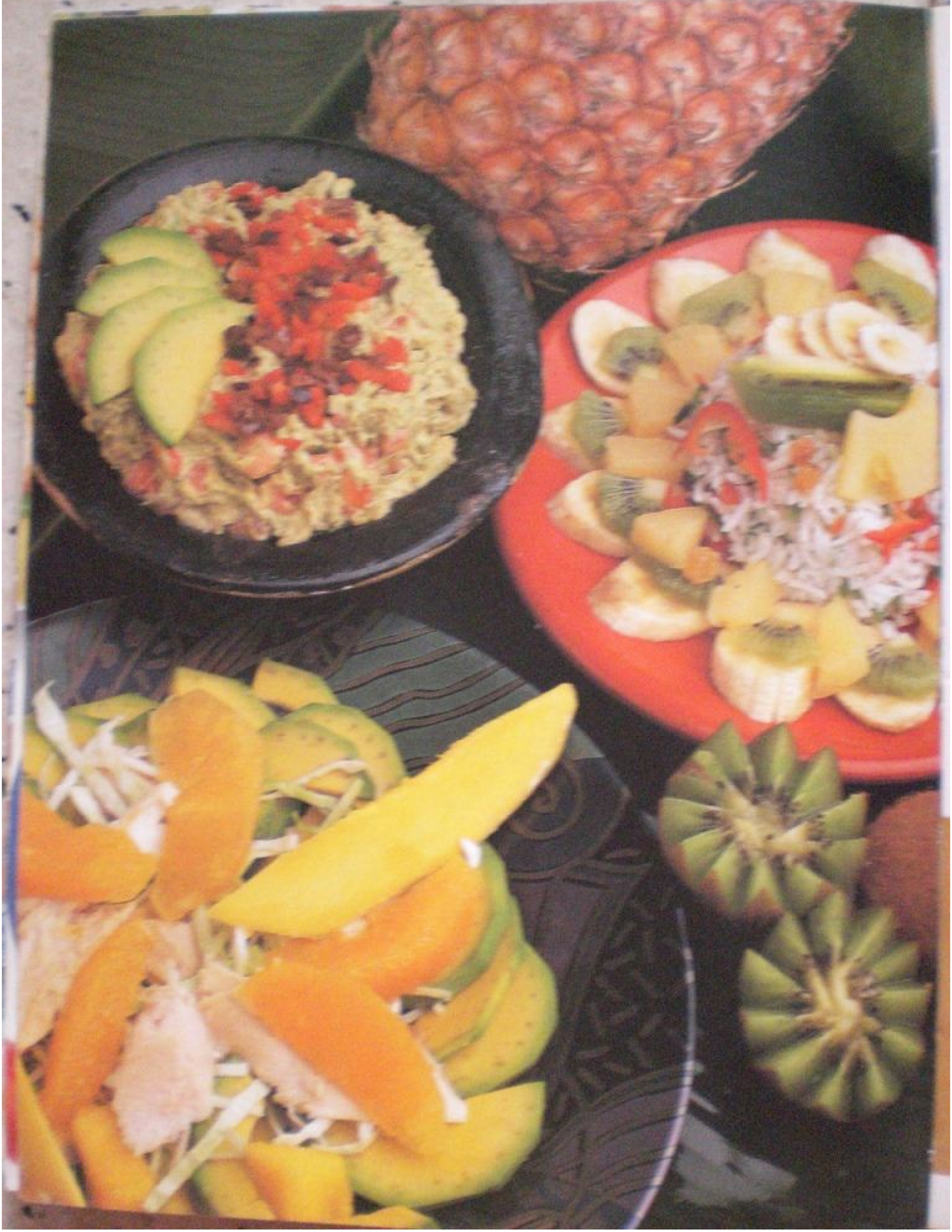
4- يقطع خبز التوست الى مكعّبات صغيرة وتُحمّص في الفرن حتى تشقر.

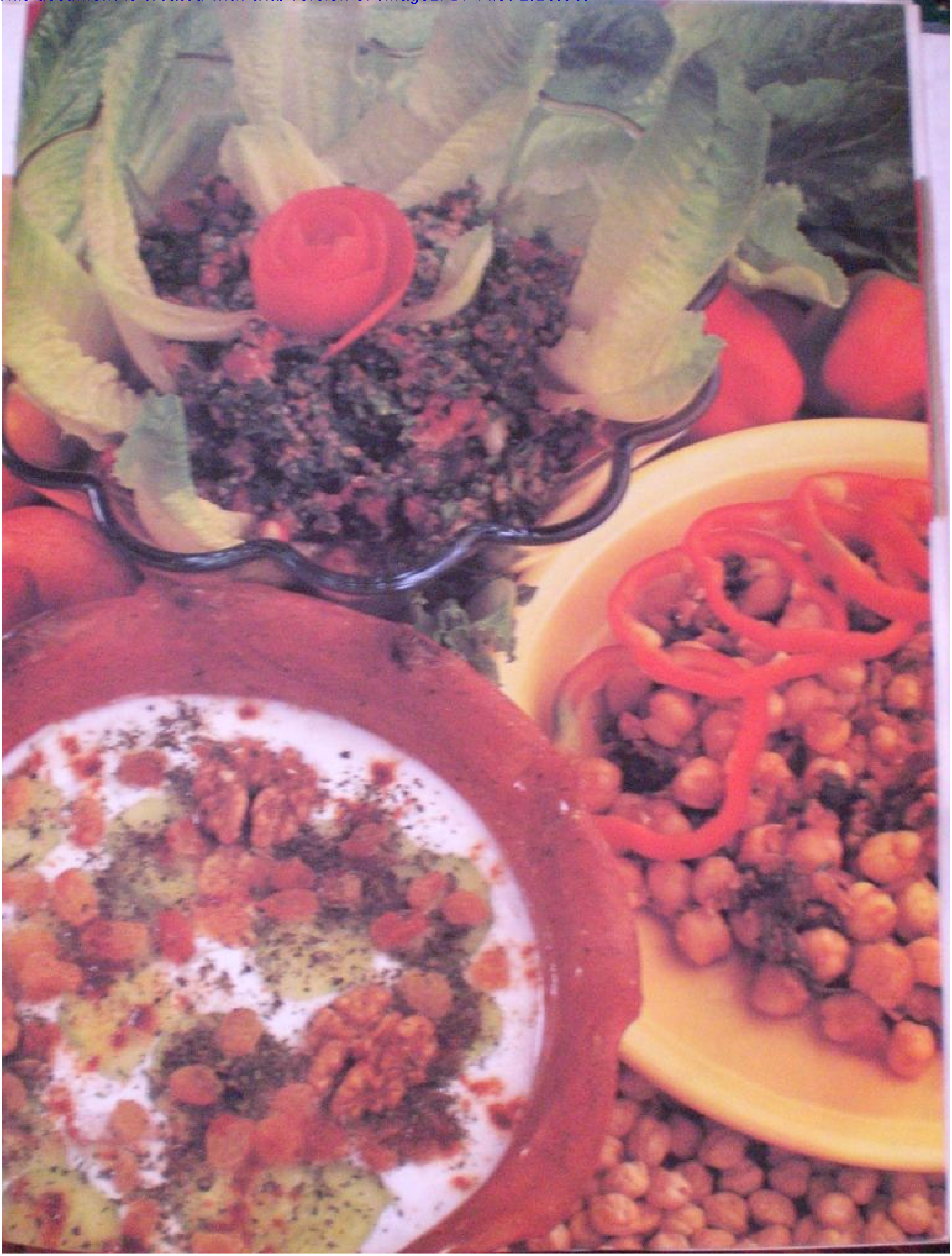
5- تفرم أوراق الحبق فرماً خشناً مع الاحتفاظ ببضع ورقات للزينة النهائية.

6- تخلط البندورة مع الخيار والزيتون والخبز والحبق والجبنة والبصل الأخضر المفروم والبقلة والصعتر الأخضر.

7- يضاف زيت الزيتون ويزين الوجه بورق الحبق الباقي والقليل من الخبز المحمّص.







سلطة طهران (106)

Tehran Salad



الوحدات الحرارية:	350 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

لبن	4 أكواب
خيار	2 حبة
زبيب	2 ملعقة كبيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
جوز حب	1/4 كوب
خبز إفرنجي (رقم 447)	1/2 كوب
نعنع يابس	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	1/4 كوب
ملح وكمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يُقشّر الخيار ويُقطّع إلى دوائر ويرشّ عليه الملح ويوضع على حدة مدة عشر دقائق تقريباً، ثم يُضاف إلى اللبن.

2- تقطّع شرائح التوست إلى مكعّبات صغيرة، توضع في صينية وتُدخل إلى الفرن حتى تتحمّص.

3- يُضاف إلى الحمص المسلوق الثوم، البصل، زيت الزيتون، والملح والكمون، ويحرّك جيداً للسماح للمواد بالاختلاط ثم تُضاف إلى اللبن، مع الزبيب والجوز والنعنع اليابس، والخبز الإفرنجي المحمّص. ثم تقدّم باردة.

سلطة تونسية (107)

Tunisian Salad

الوحدات الحرارية:	250 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

حمّص حب مسلوق وزبيب	1/2 كوب من كل صنف
كوسكوس	2 كوب
زيت نباتي	1 ملعقة كبيرة
بندورة وخيار غير مقشر	2 حبة
بقدونس	1 باقة
بصل	1 حبة
زبدة	1 ملعقة كبيرة
نعنع	1/2 باقة
صلصة الخل	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- عرفت هذه السلطة باسم التبولة في أوروبا وخاصة في فرنسا.

2- نضع كمية ماء مطابقة لكمية الكوسكوس الذي نريد استعماله مع ملعقة من الزيت على النار.

3- عندما يغلي الماء، نُسقط فيه الكوسكوس الجاف ونحرك حتى يتشرّب كل الماء، فنطفىء النار ونضيف إليه الزبدة ونحرك حتى تذوب الزبدة.

4- نُقطع البندورة والخيار الى مربّعات صغيرة.

5- يُفرم البقدونس فرماً خشناً، ويضاف الى البندورة والخيار مع البصل، والنعنع المفروم فرماً ناعماً والحمص والزبيب.

6- تخلط جميعها مع الكوسكوس وتوزع عليها الصلصة، وتقدم باردة.



سلطة صينية (108)

Chinese Salad



الوحدات الحرارية	45 حريرة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

ملفوف أبيض مفروم	2 كوب
جزر مبشور	1/2 كوب
فليفلة خضراء	1 حبة
ملفوف أحمر مفروم	1 كوب
لبّ القصب (Bamboo Shoots)	1 ملعقة كبيرة
عروق السوجا (Soja Beans)	3 ملاعق كبيرة
صلصة السوجا (Soja Sauce)	2 ملعقة كبيرة
زنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تلعب هذه السلطة دوراً مهماً في نظام طعام خفيف الدسم، فهي غنية بالخضر الغنية الفيتامينات، ولا يدخل في تحضيرها أية مواد دهنية.

2- يفرم الملفوف الأبيض والأحمر والفليفلة ولبّ القصب بشكل متساو "خيوطاً" طويلة دقيقة جداً (Julienne) وتمزج بعضها مع بعض.

3- يقشّر الزنجبيل ويُبشر بشراً ناعماً.

4- تمزج كل المواد بعضها مع بعض، وتضاف صلصة السوجا إليها.

5- نجد في الأسواق منذ فترة قصيرة المواد الأولية التي نحتاجها للطبخ الصيني. فلبّ القصب يأتينا معلّباً أو في أوعية من الزجاج، والأفضل شراؤه كاملاً ومعلباً. أما عروق السوجا فنجدها أيضاً بشكل معلّب أو في أوعية أو بشكل جاف فيجب نقعها قبل الاستعمال.

غواكموليه (109)

Guacamole

الوحدات الحرارية	210 حريرة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

أفوكاتو ناضج جداً	2 حبة
بصل أخضر	2 حبة
ثوم مدقوق	1/2 ملعقة صغيرة
فليفلة حرة	1 حبة صغيرة
بندورة	1 حبة وسط
كزبرة مفرومة	2 ملعقة كبيرة
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	1 ملعقة كبيرة
ملح وبهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يُفرم البصل الأخضر والفليفلة الحرة والبندورة فرماً ناعماً بشكل مكعّبات صغيرة ومتشابهة الحجم.

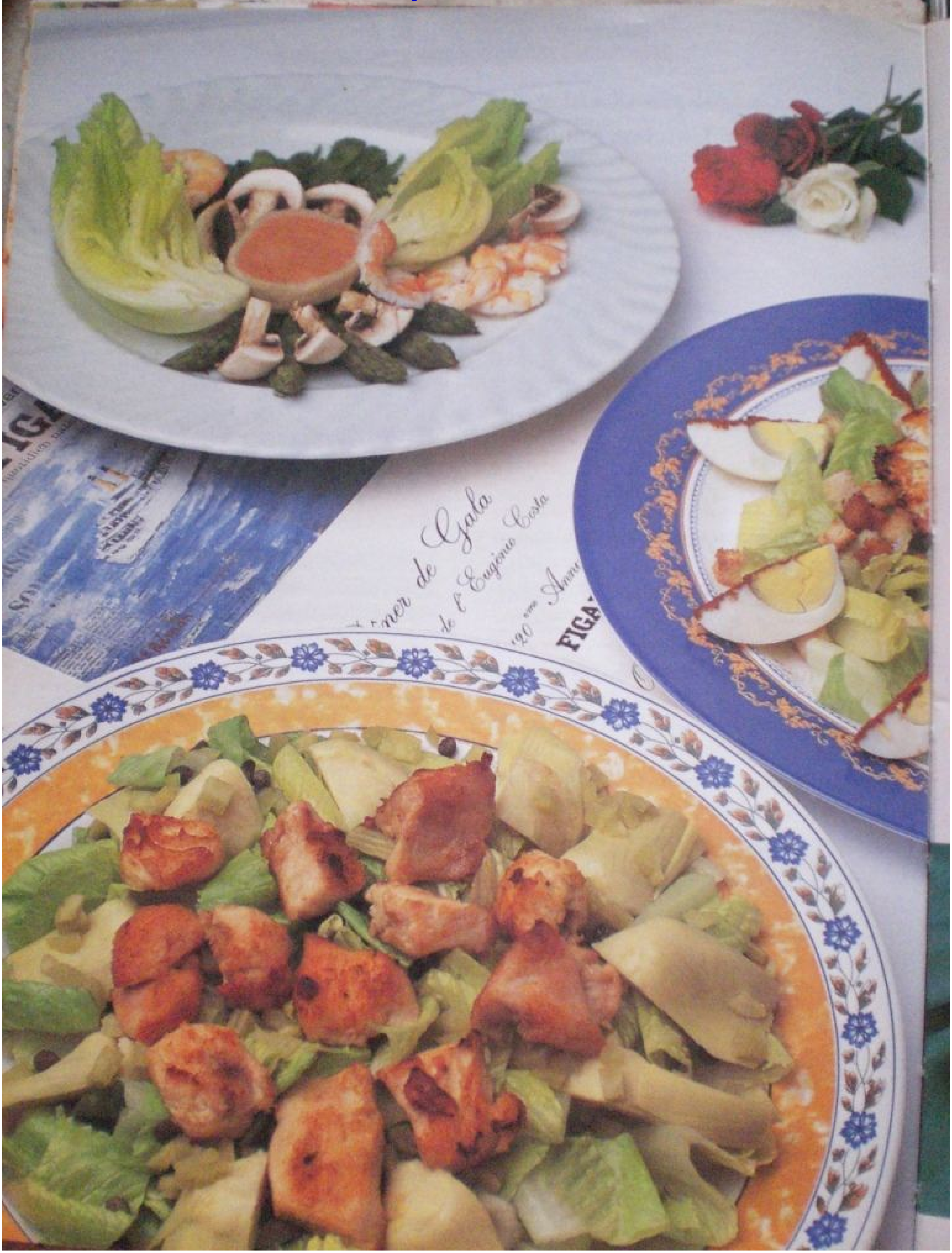
2- يُمزج معها الكزبرة والثوم والحامض وزيت الزيتون، وتوضع في البراد.

3- تُقشّر الأفوكاتو ويُستخرج اللب ويوضع في صحن عميق، ويهرس بواسطة شوكة حتى نحصل على بوريه خضراء متماسكة.

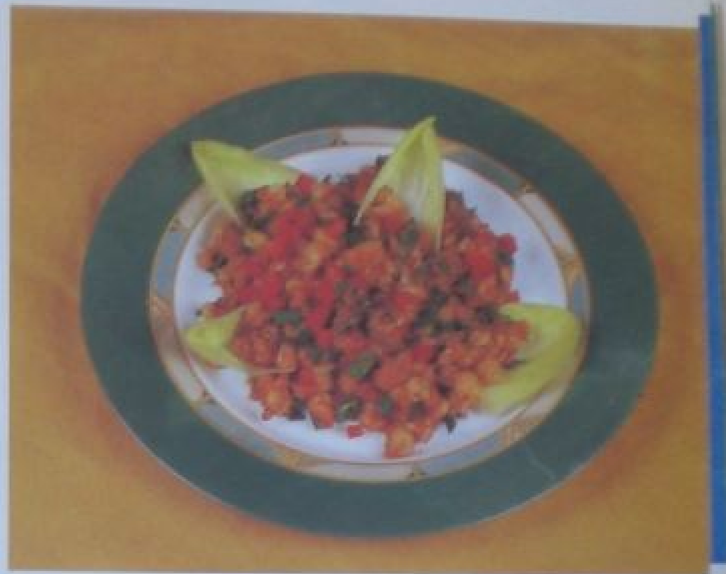
4- تُمزج الخضر التي وضعناها في البراد مع بوريه الأفوكاتو، يُضاف الملح والبهار حسب الذوق.

5- دور الحامض في هذه الوصفة ليس فقط لينعش النكهة وحسب، بل أيضاً ليمنع تغير لون الأفوكاتو إلى الأسود.





النيفيك (110)
Nivik



الوحدات الحرارية	245 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

حمص حب مسلوق (رقم 136)	2 كوب
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
عصير حامض	3 ملاعق كبيرة
سبانخ	5 أوراق
رب البندورة	2 ملعقة صغيرة
كمون	1 ملعقة صغيرة
قرفة	1/2 ملعقة صغيرة
كراوية	1/2 ملعقة صغيرة
ملح	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة الحضير:

1- نضع نصف كمية الزيت في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضع فيه البصل المفروم الناعم مع الثوم ثم الحمّص.
2- في هذا الوقت نفرم أوراق السبانخ فرماً ناعماً بعد أن نكون قد غسلناها وصفّيناها جيداً.
3- يضاف السبانخ إلى الحمّص ويحرّك الجميع مع البهارات.
4- بعد مرور بضع دقائق يضاف عصير الحامض ثم رب البندورة.
5- نحرّك جيداً حتى يذوب الربّ ويغلّف الحمّص.

سلطة الدجاج التايلندية (111)
Thailand Chicken Salad

الوحدات الحرارية	210 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

لحم دجاج مسلوق	200 غرام
ملفوف أبيض وأحمر مفروم	2 كوب من كل صنف
عروق السوجا	1/2 كوب
أناناس شرائح	1/2 علبة صغيرة
زنجبيل مبشور وثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
صلصة السوجا	3 ملاعق كبيرة
زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يُفرم لحم الدجاج إلى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne).
2- يُفرم الملفوف الأبيض والأحمر بدوره الى شرائح رفيعة جداً وطويلة.
3- تقطّع شرائح الأناناس الى مربعات متشابهة ومتوسطة الحجم، والأفضل أن يكون الأناناس معلّباً لا طازجاً وإلا كان مُرّاً في السلطة، ثم ننقع قطع الأناناس بصلصة السوجا مع قطع الدجاج لمدة ربع ساعة.
4- يُقشر الزنجبيل ويبشر بشراً رفيعاً ويجب الحرص على إزالة الخيوط التي تظهر منه خلال البشر.
5- تخلط عروق السوجا مع الملفوف الأبيض والأحمر ويضاف إليها الزنجبيل والثوم وزيت الزيتون.
6- يُضاف مزيج الدجاج والأناناس والسوجا إلى باقي المواد. يمكن أن نتركها على الوجه كما يمكن خلط جميع المواد بعضها مع بعض.



الهونسالاد (112)
Honssalad



الوحدات الحرارية	320 حُريْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحّب ومقطّع	350 غرام
أنديف (Endive) وكبيس	2حبة من كل صنف
شمندر أحمر وبيض مسلوق	1 حبة من كل صنف
كرفس مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
قبار وزيتون أخضر	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل مكبوس حب صغير	1 ملعقة كبيرة
لبنة ومايونيز	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
كاري	1/2 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تنزع النواة من الزيتون وتُقطع كل حبة الى شطرين. ثم يُفرم الكبيس فرماً رفيعاً وتُمزج اللبنة بالمايونيز والكاري وتوضع في البراد.

2- يوضع الزيت في المقلاة على النار، وعندما يحمى توضع فيه قطع الدجاج وتقلّب حتى تتلوّن من جميع الجهات. ثم يُضاف إليها الكرفس والقبار والزيتون والكبيس والبصل وتُحرك جيداً ثم يُرش الملح حسب الرغبة.

3- بعد مرور بضع دقائق يُضاف عصير الحامض. ثم يُفرم الأنديف فرماً خشناً. ويقطع الشمندر إلى مكعّبات صغيرة (Brunoise) ويخلط مع الأنديف.

4- يوضع مزيج الدجاج فوق الخضر وتقدم الصلصة على حدة.

سلطة الطون الإيطالية (113)
Italian Tuna Salad

الوحدات الحرارية	435 حُريْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

معكرونة ملونة بشكل الصدف	1 كوب
جبنة موزاريلا بيضاء	75 غراماً
جبنة صفراء	75 غراماً
كرفس مفروم وزيتون أسود	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
خيار وبندورة	2 حبة من كل صنف
طون	2 علبة
صلصة الخل (رقم 1)	1/2 كوب
جوز	1 ملعقة كبيرة
ذرة	2 ملعقة كبيرة

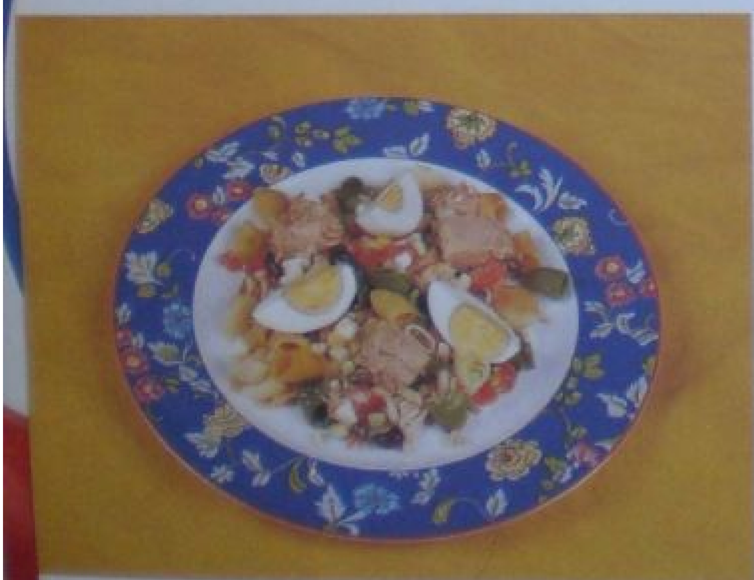
طريقة التحضير:

1- نقطع الجبنة البيضاء، والصفراء، والكرفس والخيار والبندورة والزيتون الى مكعّبات متوسطة الحجم ونخلطها بعضها مع بعض مع الطون والذرة.

2- نضيف الصلصة الى المعكرونة، التي تمّ سلقها وتبريدها، ثم إلى بقية المواد ونخلطها حتى نحصل على السلطة النهائية.

3- تزيّن وجه السلطة بحبات الجوز الكاملة.

4- نستطيع استبدال صلصة الخردل والخل بالمايونيز.



سلطة إفريقية (114)
African Salad



الوحدات الحرارية	150 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	25 دقيقة

المكونات:

بامية طازجة	1 كوب
مانغا خضراء وأفوكاتو ناضج	1 حبة من كل صنف
عصير حامض وكاجو	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
زنجبيل	3 سم
ثوم مدقوق وبشارة جوز الهند	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
زيت نباتي	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- ترتكز هذه الوصفة على عطر الزنجبيل القوي الذي يجب أن يسيطر على النكهة العامة؛ ونستعمل عصير الحامض ليعاكس حلاوة المانغا وينعش نكهة الأفوكاتو.

2- بعد أن نهيئ البامية، أي نقطع العنق ونغسلها، نضع الزيت في مقلاة على النار، ثم نضيف البامية ونقلبها حتى يتغيّر لونها فنضيف إليها الزنجبيل المقشر والمبشور والثوم والكاجو.

3- بعد مرور بضع دقائق نصفي المواد من الزيت ثم نرجعها إلى المقلاة ونضعها على نار خفيفة الحرارة مع نصف كمية عصير الحامض.

4- في هذا الوقت تقشر المانغا والأفوكاتو ونقطعها إلى مربعات، ونضع باقي عصير الحامض على قطع الأفوكاتو حتى لا يتغيّر لونها وتسودّ.

5- توضع الفاكهة في وعاء عميق ومواد المقلاة فوقها، ثم يرش جوز الهند.

سلطة بولونية (115)
Poland Salad

الوحدات الحرارية	530 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	40 دقيقة

المكونات:

هليون طازج مسلوق	8 عروق
قلب وكعب أرضي شوكي طازج	3 حبات
كرفس مقطع رفيعاً	3 عروق
لوبياء مسلات مسلوقة	200 غرام
فطر طازج وبطاطا مسلوقة	3 حبات من كل صنف
بندورة صغيرة (Baby Tomatoe)	6 حبات
صلصة الخل (رقم 1)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- عرفت هذه السلطة في لبنان باسم Salade Panachée، وقد أضفنا إليها الأنديف والذرة. أما اسمها الحقيقي فهو Salade Danicheff من بولونيا.

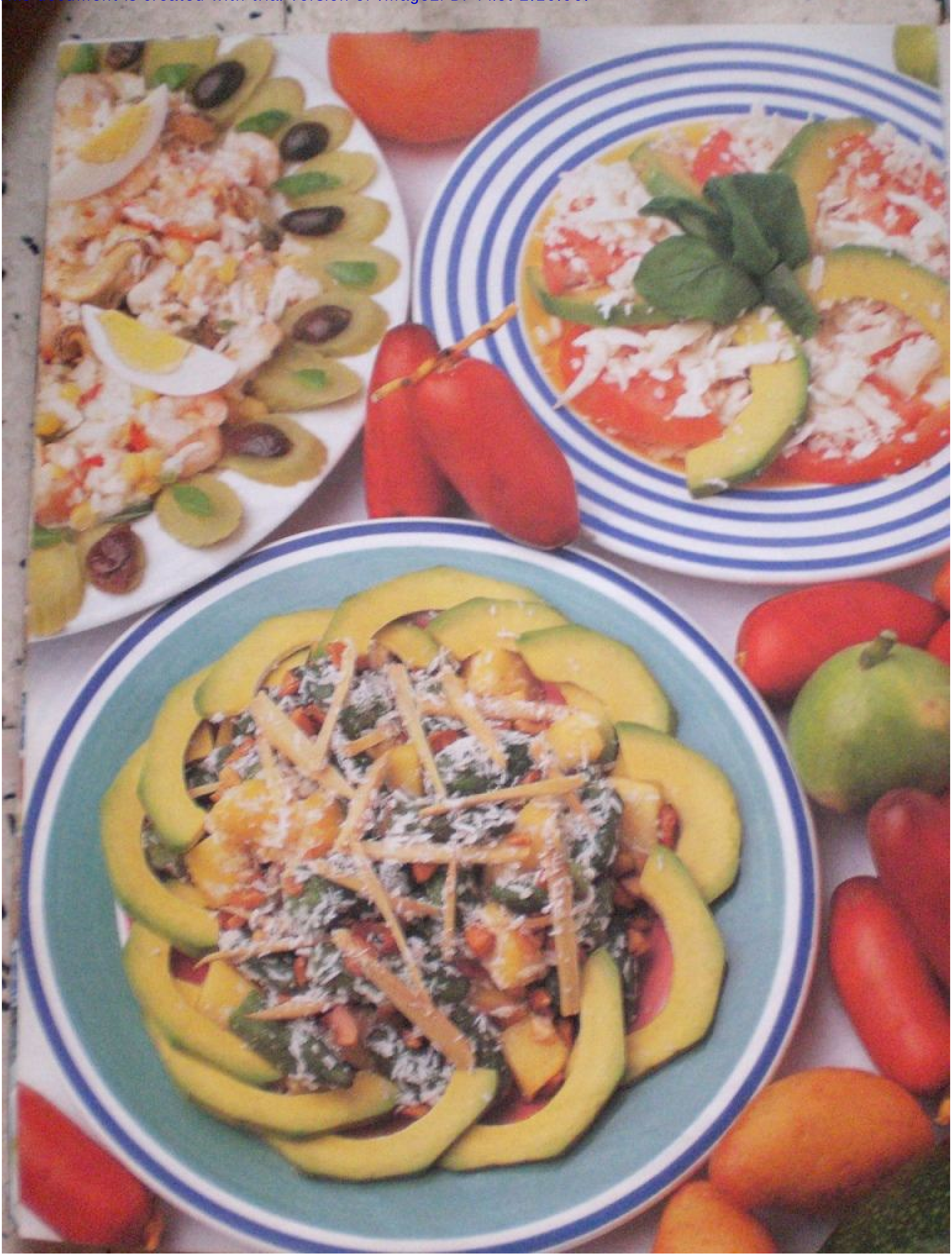
2- ترتكز هذه السلطة إلى أصناف من الخضر المسلوقة، ويجب أن يكون السلق خفيفاً، بمعنى أن المواد تظل قاسية قليلاً عند الأكل (Croquante). عندما يغلي الماء نضع فيه المواد، وعندما تنضج نخرجها من الماء ونضعها في وعاء بداخله ماء وثلج وذلك لحفظ اللون والفيتامينات وإيقاف السلق.

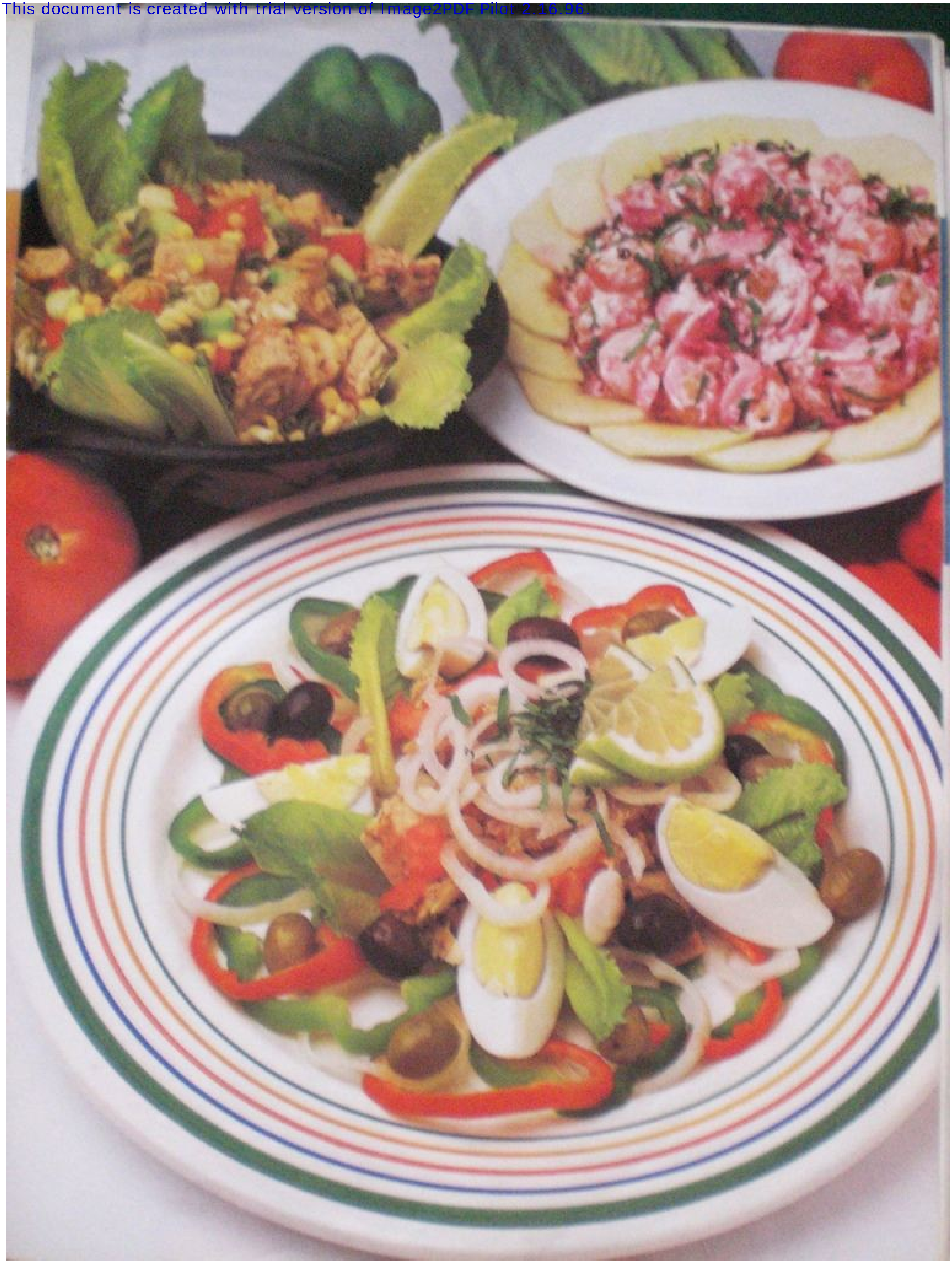
3- تقطع البطاطا الى مكعَّبات أو الى دوائر بواسطة النوازيت Noisette.

4- يقشر الفطر الطبيعي ويقطع بالطول الى شرائح متوسطة السماكة.

5- تخلط البطاطا مع اللوبياء والكرفس وكعب الأرضي شوكي المسلوق والمقطّع الى أربعة أقسام ثم يزيِّن الوجه بقلوب الأرضي شوكي المسلوقة والهليون والصلصة إضافة إلى حبات البندورة الصغيرة للونها الأحمر.

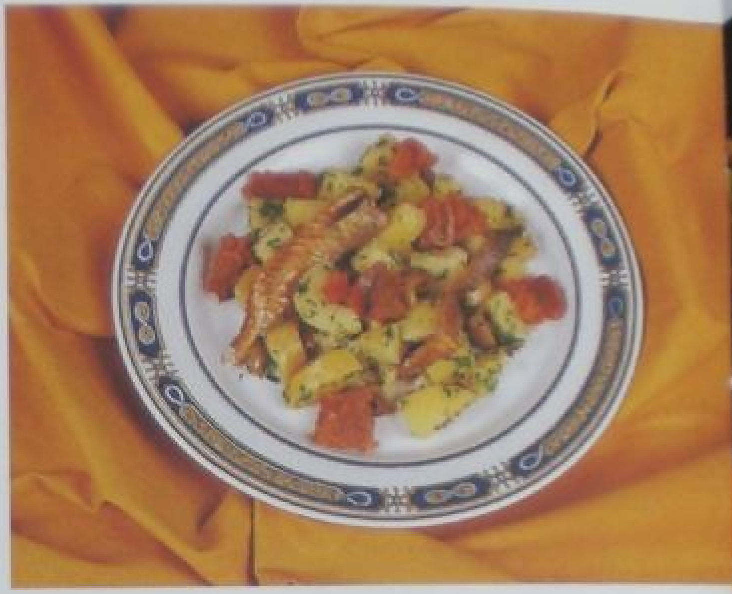






سلطة الرَّنكة (116)

Herring Salad



الوحدات الحرارية:	350 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

فيليه الرَّنكة (سمك مدخَّن)	5 حبات
بطاطا مسلوقة	4 حبات
بصل يابس	2 حبة
زيت زيتون	4 ملاعق كبيرة
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
زيتون أخضر	3 ملاعق كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- هذه من أفضل الوصفات التي يدخلها فيليه الرَّنكة الذي يتلاءم جيداً مع البطاطا المسلوقة وزيت الزيتون.

2- نشتري فيليه الرَّنكة من السوق، وهو يباع منقوعاً بالزيت.

3- يُصفى من زيته، يغسل بالماء البارد، ثم يقطَّع إلى قطع مربَّعة ومتوسطة الحجم.

4- تقطَّع البطاطا إلى مربَّعات متوسطة ومتشابهة الحجم، ويضاف إليها قطع الرَّنكة والزيتون الأخضر المنزوع النوى وقسم من البصل المقطع إلى حلقات (Rondelles) وزيت الزيتون.

5- يخلط الجميع، ويزيَّن الوجه بالبقدونس المفروم وبما تبقى من قطع البصل.

سلطة الأنديف (117)

Endive Salad

الوحدات الحرارية:	385 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	6 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

أنديف	4 حبات
جبنة الروكفور	4 ملاعق كبيرة
كريما	1 1/4 كوب
جوز حب	1/2 كوب
لوبياء	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تسلق اللوبياء (الرفيعة أو العريضة) وتبرَّد في وعاء بداخله ماء بارد وثلج، ويجب أن تظل قاسية قليلاً (croquante) عند الأكل.

2- يُقطَّع الأنديف الى 4 أقسام بعد أن نقطع الكعب ونضعها في وعاء مستدير، وبين كل قطعة وأخرى نضع جزراً ميشوراً وعليه لوبياء مسلوقة.

3- نضع مقلاة على النار وعندما تحمى نضع فيها جبنة الروكفور ونحرِّك حتى تبدأ بالذوبان، فنضيف حينها الكريما ونحرِّك حتى تذوب الروكفور كلياً في الكريما. فنحصل على صلصة الروكفور (وصفة رقم 16).

4- نضع الصلصة في وعاء صغير عميق، ونضعه في وسط الأنديف وعلى وجهه حبات الجوز.

5- نستطيع إضافة الفطر الطبيعي إلى هذه الوصفة.



سلطة البقلة مع كبد الدجاج (118)

Chicken Green Salad



الوحدات الحرارية:	130 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	6 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

بقلة	4 باقات
قوانص ومنها كبد الدجاج	200 غرام
حامض	1/2 كباية
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل يابس	1 حبة
خردل	1 ملعقة صغيرة
خبز افرنجي توست	3 شرائح
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- تورق البقلة وتغسل الأوراق وتوضع جانباً حتى تجف.

2- يوضع الزيت في مقلاة وعندما يحمى نضيف إليه قوانص الدجاج مع رشة ملح.

3- عندما تبدأ القوانص بالتلوُّن، تضاف إليها مكعَّبات خبز التوست والثوم المدقوق وتقلى فيشرب الخبز من خواص القوانص.

4- بعد مرور بضع دقائق نضيف الحامض ثم الخردل ونتركها على نار خفيفة مدة خمس دقائق ثم نطفىء النار.

5- نضع القوانص على وجه البقلة، ويمكن خلطها بها. ويزيّن الوجه بالبصل المقطَّع إلى حلقات (Rondelles). ولا نضيف أية صلصة لأن ماء القوانص مع عصير الحامض يؤلفان صلصة هذه السلطة.

سلطة نيسواز (119)

Niçoise Salad

الوحدات الحرارية:	500 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	2 شخصين
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

بندورة بطاطا مسلوقة	2 حبة من كل صنف
خيار	1 حبة
لوبياء مسلوقة	1 كوب
بيض مسلوق	2 بيضة
أنشوا	1 علبة صغيرة
بصل	1 حبة
زيتون أسود	1 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تشبه هذه السلطة السلطة اليونانية أو غيرها من بلاد البحر المتوسط. فمدينة نيس في جنوب فرنسا تأثرت بنكهات ومواد البلاد المجاورة كإيطاليا واليونان وإسبانيا.

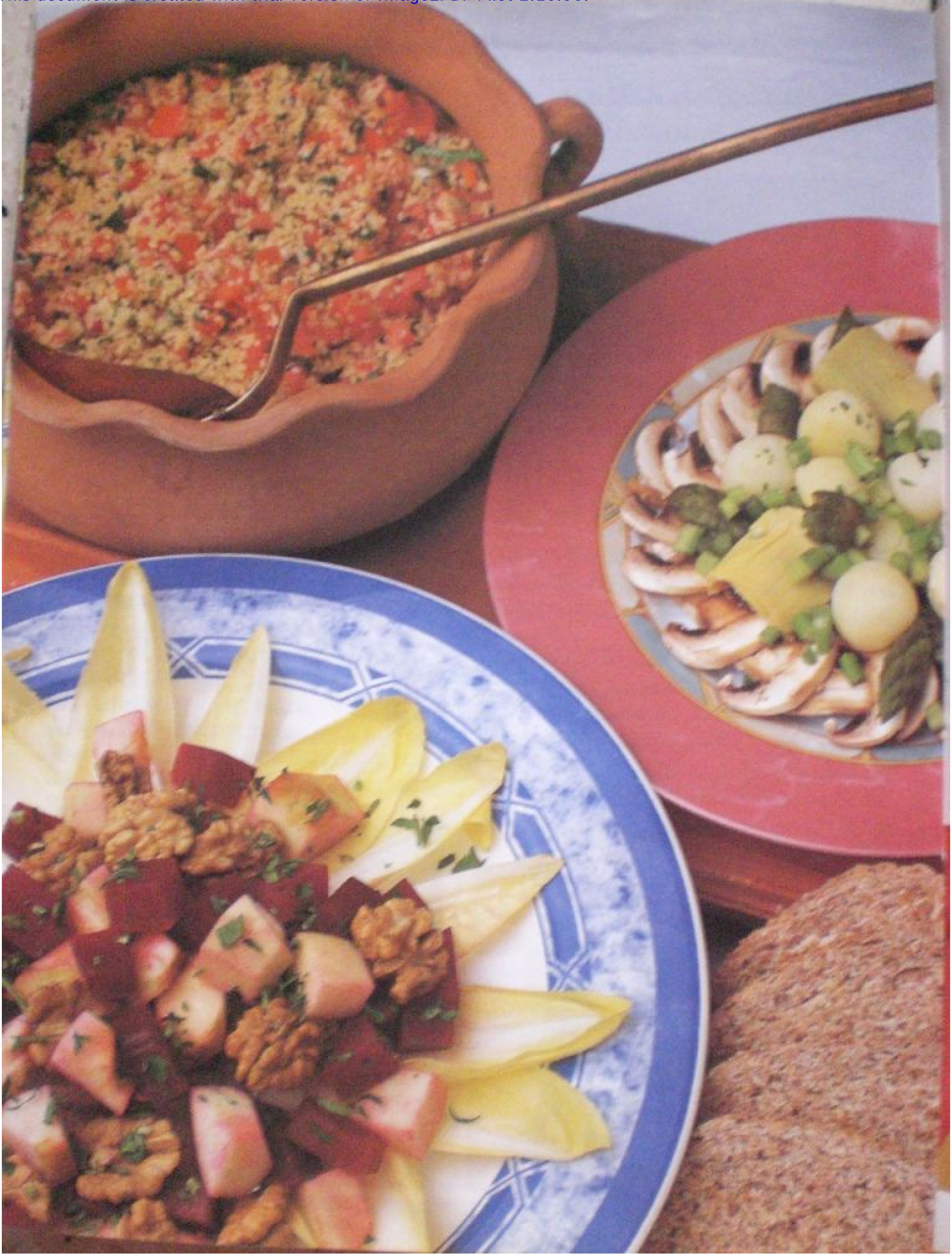
2- يقطَّع الخيار والبندورة إلى مكعَّبات متوسطة الحجم وكذلك البطاطا.

3- تخلط هذه المواد بعضها مع بعض مع اللوبياء والبصل المقطَّع على شكل حلقات والزيتون المنزوع النوى.

4- يزيَّن الوجه بالبيض المسلوق وفيليه الأنشوا، ويسكب زيت الزيتون والحامض عليها جميعها.

5- نستطيع إضافة الطون إلى الوصفة إذا أردنا.





سلطة ليون (120)
Lyonnaise Salad



الوحدات الحرارية	550 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

قلب الخس	4 حبات
بيض	4 بيضات
خبز افرنجي توست	2 شريحة
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
خردل	2 ملعقة كبيرة
لحم بقر معلب مقطع إلى مكعبات	1 كوب
صلصة الخل (Vinaigrette)	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- يفرم الخس فرماً خشناً، ويستحسن استعمال القلب لربح لونه الأبيض.
2- تقطع شرائح التوست إلى مكعّبات صغيرة.
3- يوضع الزيت في مقلاة على النار وعندما يحمى نضع فيها مكعّبات الخبز ثم نضيف إليها مكعّبات لحم البقر.
4- قبل أن ترفعها عن النار ببضع دقائق نضيف الخردل ونحرك جيداً، ثم نضيف الكل إلى الخس ونخلطها معاً.
5- نهيّئ البيضة على طريقة وصفة رقم 81.
6- نخرج البيض من الماء بمساعدة المِرْغاة (Ecumoir) (راجع قسم الأدوات) ويوضع على وجه السلطة.
7- نوزع الصلصة على السلطة وتقدم بسرعة، وإلاّ برد البيض وبقية المواد.

سلطة الجبنة البيضاء (121)
Hot Cheese Salad

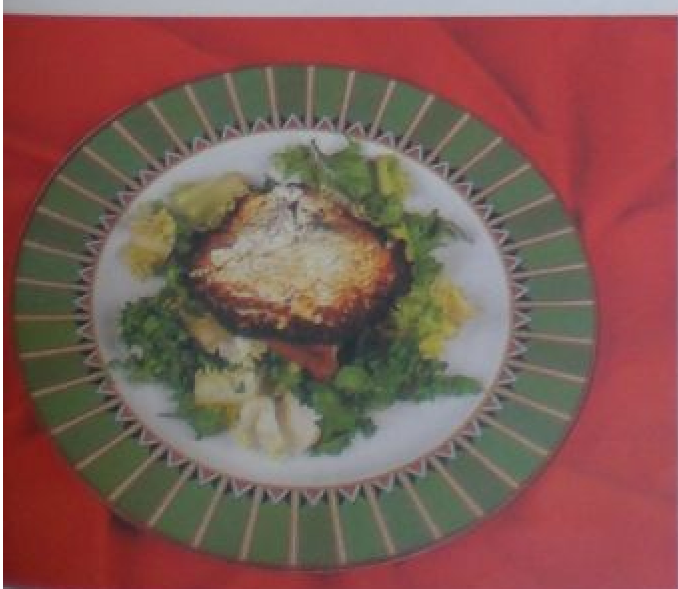
الوحدات الحرارية	215 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

قلب الخس	1 حبة
خبز توست افرنجي (447)	3 شرائح
جبنة الماعز (Fromage de Chèvre)	4 شرائح
زيت زيتون	4 ملاعق كبيرة
حامض	2 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يفرم الخس فرماً خشناً ويضاف إليه الزيت والحامض والملح ومكعّبات خبز التوست المحمصة وتخلط جميعها.
2- تُوجد جبنة الماعز (Chèvre) في الأسواق بشكل قوالب بيضاء طويلة، والبعض منها يكسوه رماد أسود. وهنالك صنف ثالث يوجد في غلاف قش والقشرة الخارجية سميكة. وأنا أفضّل الصنف الأول الأبيض الشديد القوام.
3- نقطع 4 شرائح من قالب الجبنة، سماكة كل واحدة تقارب الـ 1 سم.
4- نضعها على صينية وندخلها القرن حتى يحمرّ وجهها.
5- نضع القطع على الخس وتقدم بسرعة لئلا تبرد الجبنة.
6- نستطيع إضافة الجوز.



سلطة الدجاج المقلي (122)

Hot Chicken Salad



الوحدات الحرارية:	345 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحب ومقطع مكعبات	1/2 دجاجة
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
كبيس مفروم	1/4 كوب
قلب الأرضي شوكي	4 حبات
زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة
قلب الخس	1 حبة
ملح	رشة
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- فاجأنا ضيف مرة في مطعم الفندقية - الكفاءات بأنه قد ضجر من أصناف السلطة، وطلب منا ابتكار نوع سلطة جديد. وكنت أعلم أنه قد تم صباحاً تسحيب دجاج من أجل الشيش طاووق فابتكرت له هذه السلطة.

2- نضع الزيت في مقلاة وعندما يحميّ نضع فيه قطع الدجاج حتى تتلوّن من جميع الجهات؛ وعندما تبدأ بالاحمرار نضيف الحامض ثم الكبيس وقلوب الأرضي شوكي.

3- أثناء ذلك نكون قد فرمنا أوراق الخس فرماً خشناً فنضع على وجهها مزيج الدجاج بعد أن نكون قد صفّيناه ثم نضيف زيت الزيتون ورشة الملح.

4- أصبحت اليوم هذه السلطة من ضمن أطباق المدرسة الفندقية - الكفاءات وعليها طلب شديد.

سلطة الفاصوليا البيضاء (123)

White Bean Salad

الوحدات الحرارية:	170 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	6 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

فاصوليا بيضاء	2 كوب
بندورة حمراء	1 حبة متوسطة
بصل أخضر	2 حبة
فليفلة حمراء	1 حبة
زيتون أسود وزبيب	1/4 كوب من كل صنف
بصل يابس وخيار	1 حبة من كل صنف
زيت زيتون	حسب الرغبة
ثوم مدقوق وكمون	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
عصير حامض	1/4 كوب

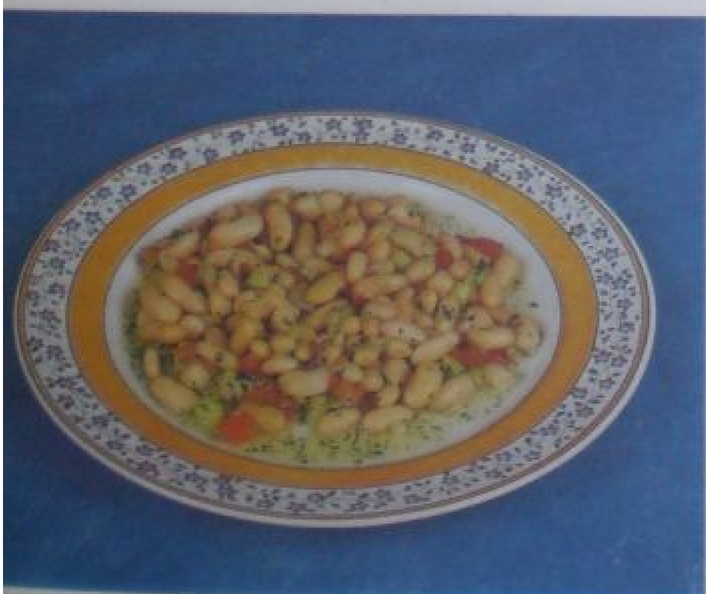
طريقة التحضير:

1- تنقّى الفاصوليا جيداً ثم نغسلها وننقعها لليلة كاملة في ماء بارد. وفي اليوم التالي نصفّيها ونضعها في طنجرة على النار، ونغمرها ثانية بالماء ونسلقها. لا نستعمل البيكاربونات في النقع أو في السلق. وعندما تنضج الحبة نصفّي الفاصوليا مجدداً ونضعها في الماء البارد مع الثلج.

2- تفرم البندورة والبصل الأخضر والفليفلة الحمراء (من دون البذور البيضاء) والخيار (من دون تقشيره) إلى مكعّبات صغيرة ومتشابهة.

3- تنزع النواة من الزيتون ويفرم بدوره فرماً خشناً.

4- تخلط المواد ويُضاف إليها الزبيب والفاصوليا وزيت الزيتون والحامض والكمون والملح، ونزين بحلقات البصل اليابس.



سلطة الفطر والأرضي شوكي (124)

Artichoke & Mushroom



الوحدات الحرارية	315 حريرة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

بقلة وصعتر	1/4 باقة من كل صنف
سبانخ طازج	1/2 باقة
فطر طبيعي	1 كوب
قلب أرضي شوكي	1 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
عصيرحامض وزيت زيتون	1/4 كوب من كل صنف
زبيب وجوز	1/4 كوب من كل صنف
سماق	2 ملعقة كبيرة
بصل	1 حبة

مدة التحضير:

1- تُغسل البقلة، والصعتر والسبانخ بشكل جيد ودقيق وذلك باستعمال معقّم، ومن ثم تُورق.

2- يقشّر الفطر الطبيعي ويُقطّع إلى 4 أقسام.

3- يخلط الثوم المدقوق مع عصير الحامض وزيت الزيتون والملح والسماق.

4- تقطّع قلوب الأرضي شوكي إلى نصفين، وتضاف إلى باقي المواد مع الزبيب والجوز، ويزيّن الوجه بحلقات البصل.

5- نوزّع الصلصة على الوجه وتقدّم باردة.

سلطة غورماند أو فواغرا (125)

Gourmande Salad

الوحدات الحرارية	1000 حريرة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

لوبياء رفيعة (مسلات)	3 أكواب
فطر طبيعي وقلب خس	4 حبات من كل صنف
قريدس جامبو مسلوق	8 حبات
كعب الأرضي شوكي	4 حبات
Foie Gras (كبدية)	4 شرائح صغيرة
صلصة الخل (وصفة رقم 1)	8 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- تعرفت إلى هذه الوصفة خلال أفخم وأهم الحفلات التي أقمناها في القصر الحكومي في مدينة ليون على شرف رئيس الجمهورية الفرنسي.

2- يُنزع الكعب والرأس والخيط من كل حبة لوبياء، وتسلق (راجع رقم 115)

3- يُقشّر الفطر الطبيعي ويقطّع إلى شرائح رفيعة.

4- يُنظّف القريدس المسلوق وذلك بتقشيره، ولكن مع ترك قشرة الذنب وإزالة الخيط الأسود الموجود في الظهر.

5- تقطع كل حبة طولياً إلى قسمين حتى يصل السكين إلى قشرة الذنب.

6- نضع في داخل كل كعب أرضي شوكي Foie Gras، ونعطيه الشكل الهرمي بواسطة السكين.

7- نصفّ في صحن كل ضيف اللوبياء، بشكل الشمس، نضع في النصف كعب الأرضي شوكي وعلى جانبه حبتا قريدس، ونوزع قطع الفطر على اللوبياء ومن ثم الخس المفروم فرماً خشناً ثم نسكب الصلصة.



سلطة الوالدورف (126)

Waldorf Salad



الوحدات الحرارية	740 حُرَيْرة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	15 دقيقة

المكونات:

تفاح أحمر	4 حبات
كرفس مفروم	1 كوب
جوز	1 كوب
زبيب	1/2 كوب
مايونيز	2 كوب
عصير حامض	3 ملاعق كبيرة
خس قلب	1 حبة

طريقة التحضير:

1- يغسل التفاح جيداً ويقطّع الى مربّعات صغيرة، ولا ننصح بتقشيره وذلك للحفاظ على اللون الأحمر.

2- تفرم عروق الكرفس فرماً ناعماً، وتضاف مع الجوز والزبيب إلى مكعّبات التفاح.

3- يضاف الحامض الى المايونيز والهدف من ذلك جعل نسبة المواد الحافظة في المايونيز أعلى وخاصة أن التفاح يسودّ باتصاله مع الأكسيجين.

4- يُخلط المايونيز مع بقية المواد وتُسكب في وسط الخس المصفوف بشكل الشمس.

5- تحفظ بالبراد وتقدم باردة، وتصلح لمدة يوم واحد.

سلطة الأفوكاتو (127)

Avocado Salad

الوحدات الحرارية	405 حُرَيْرة
عدد الأشخاص	4 أشخاص
مدة التحضير	20 دقيقة

المكونات:

أفوكاتو	2 حبة
ليمون برتقال وبندورة	1 حبة من كل صنف
جبنة البارميزان أو موزاريلا	100 غرام
صعتر طازج وحبق	1/2 باقة من كل صنف
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
نعنع يابس	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- يقشّر البرتقال ويستخرج اللب من الجلدة والقشرة البيضاء، ويقطّع الى دوائر رفيعة.

2- تقطع جبنة البارميزان والبندورة إلى شرائح رفيعة.

3- تُستخرج نواة الأفوكاتو وذلك بقطعه إلى شطرين وعندما نصل الى النواة، ندخل السكين قليلا فيها ثم نلويها قليلا الى اليمين ونسحب النواة. ويجب ان يكون الأفوكاتو ناضجاً فنقشره ونقطعه إلى شرائح ونفركه بعصير الحامض وإلا اسودّ.

4- توضع قطعة أفوكاتو في وعاء، يليها قطعة برتقال ثم جبنة وهكذا دواليك.

5- تزين السلطة بالصعتر والحبق والنعنع ويضاف الزيت والثوم المدقوق.



سلطة الفطر والبطاطا (128)

Mushroom Salad



الوحدات الحرارية:	185 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	6 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

فطر طبيعي	8 حبات
بطاطا	3 حبات متوسطة الحجم
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة	3 ملاعق كبيرة
عصير حامض وزيت نباتي	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
أنشوا	1 علبة
زيتون منزوع النوى	1/4 كوب
بقدونس مفروم وقبار	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل يابس	1 حبة

طريقة التحضير:

1- يقطع طرف كعب الفطر ثم يغسل ويقشر الطربوش ثم تقطع كل حبة طولياً إلى أربعة أقسام.

2- يُصفّى الأنشوا من زيته الذي نضعه مع الزيت النباتي في مقلاة على النار.

3- عندما يحمى مزيج الزيت نضيف قطع الفطر ونحرك حتى يبدأ لونها بالتغير، فنضيف اليها الثوم وبعد بضع دقائق الكزبرة وعصير الحامض.

4- تقطع البطاطا المسلوقة الى مكعبات متوسطة الحجم.

5- يُضاف الفطر مع صلصته فوق البطاطا مع القبار والزيتون الأسود والبقدونس، ثم يزيّن الوجه بالأنشوا. ويمكن إضافة شرائح بيض مسلوق.

سلطة العدس (129)

Lentil Salad

الوحدات الحرارية:	385 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	40 دقيقة

المكونات:

عدس أسمر	2 كوب
خيار	2 حبة
بندورة	2 حبة
بصل	1 حبة
لحم بقر معلّب	150 غرام
صلصة الخل (وصفة رقم 1)	1/2 كوب
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

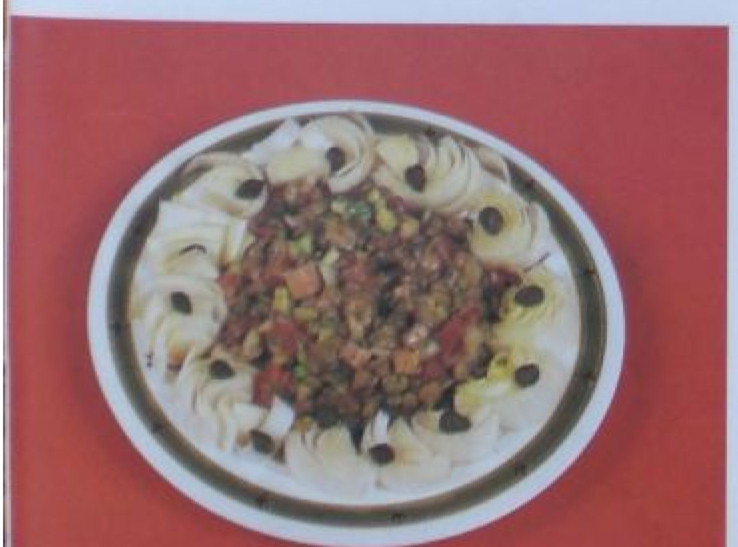
1- يُنقّى العدس جيداً، ويغسل عدة مرات حتى يصبح لون المياه شفافاً، ثم يسلق حتى النضج التام، فيصفّى ويبرّد في وعاء بداخله الثلج والماء البارد وذلك لإيقاف عملية السلق.

2- يُفرم الخيار والبصل والبندورة فرماً صغيراً حتى نحصل على مكعّبات متشابهة الحجم. ولا نقشر الخيار حتى لا نخسر لونه الأخضر.

3- يقطّع لحم البقر بدوره الى مكعّبات صغيرة ويضاف الى الخضر.

4- تمزج الخضر مع العدس وتوزّع عليها الصلصة وتزيّن بالبقدونس المفروم.

5- نستطيع ان نضيف إلى هذه الوصفة حب الحمص المسلوق، أو فاصوليا بيضاء صنوبرية أو حمراء أو عريضة، مع القليل من الكبيس.





سلطة التفاح والرَّنكة (130)

Herring & Apple Salad



الوحدات الحرارية:	235 حُريْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	25 دقيقة

المكونات:

فيليه الرَّنكة (سمك مدخّن)	4 شرائح
تفاح أصفر	2 حبة
بطاطا مسلوقة وشمندر	1 حبة من كل صنف
كبيس مفروم، بصل جوانح، جوز	1/4 كوب من كل صنف
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
خردل وكريما	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
لبنة	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- تقشّر البطاطا وتقطع إلى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم، وتوضع في طنجرة بغمرها الماء مع قطعة حامض لبييضّ لونها، ونتركها حتى تنضج.

2- يسلق الشمندر وعند النضج يقطّع إلى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم؛ يقشّر التفاح ويقطع بدوره إلى مكعّبات.

3- يقطّع فيليه الرَّنكة الى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

4- من أجل حسن المظهر يستحسن أن تكون قطع الشمندر والبطاطا والرَّنكة والتفاح بنفس الحجم ونشتغل بسرعة وإلا تغير لون التفاح.

5- يخلط الرَّنكة مع التفاح والبطاطا والشمندر والكبيس والبصل المقطّع إلى جوانح ويزيّن الوجه بالجوز والبقدونس المفروم.

6- يمزج الخَردل مع اللبنة والكريما ويقدم إلى جانب السلطة.

سلطة البط (131)

Duck Salad

الوحدات الحرارية:	540 حُريْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

لحم البط المدخّن (Magret)	200 غرام
أفوكاتو، بطاطا وبيض مسلوق	2 حبة من كل صنف
زيت نباتي وكبيس مفروم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
مايونيز (وصفة رقم 19)	3 ملاعق كبيرة
خردل	1 1/2 ملعقة كبيرة
بصل أخضر مفروم	2 ملعقة كبيرة
خبز توست (وصفة رقم 447)	2 شريحة
خس إفرنجي	1/2 حبة

طريقة التحضير:

1- يُقطّع الخبز الى مكعّبات صغيرة وتُقلى في مقلاة حتى تشقر، يُضاف بعد ذلك الخَردل وهي ما تزال على النار. نحرّك جيداً ثم نضعها في صحن على حدة حتى تبرد.

2- في هذا الوقت نكون قد قطعنا البطاطا المسلوقة الى مكعّبات.

3- يقطع البيض الى مكعّبات صغيرة ويضاف الى البطاطا مع الكبيس المفروم والبصل الأخضر والمايونيز.

4- تُصفّ أوراق الخس المغسول بشكل دائرة في وعاء مستدير، ويوضع في وسطها مزيج المرحلة 3.

5- يُزيّن وجه المزيج بشرائح اللحمة والأفوكاتو وتُضاف إليها مكعبات خبز التوست المقلية مع الخردل.



سلطة الأرز بثمار البحر (132)
Seafruit Rice Salad



الوحدات الحرارية:	295 حُريرة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	25 دقيقة

المكونات:

أرز بسمتي منقى، مغسل ومصفى	1 كوب
قريدس وبلح البحر (Mussels)	1/2 كوب من كل صنف
ذرة وبازيلا	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بندورة وبصل وخيار	1 حبة من كل صنف
كرفس	1 عرق صغير
مايونيز وكتشاب	2 1/2 ملعقة كبيرة من كل صنف
تاباسكو	1 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يُنقَى الأرز البسمتي ويغسل، ولا ننقعه لدقة تكوينه، ثم نسلقه، ويبرّد في وعاء بداخله الماء البارد مع الثلج لنوقف عملية السلق التي تستمر حتى بعد أن نطفىء النار.

2- نفرم البندورة والكرفس والبصل والخيار (من دون تقشير) فرماً صغيراً أي مكعّبات صغيرة الحجم (Brunoise) ونضيفها إلى الأرز.

3- يغسل القريدس وبلح البحر جيداً بالماء البارد، ثم يسلق ويصفّى ويضاف إلى مزيج الأرز ويخلط الجميع.

4- يضاف المايونيز والكتشاب والتاباسكو الى سلطة الأرز.

5- مثل السلطة الروسية، هذه الوصفة تتطلب انتباهاً شديداً إذ تحتوي على المايونيز المؤلفة من صفار البيض الذي قد يسبّب التسمّم إذا فسد.

سلطة الطون بالبطاطا (133)
Potato & Tuna Salad

الوحدات الحرارية:	225 حُريرة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	15 دقيقة

المكونات:

بطاطا مسلوقة	4 حبات متوسطة الحجم
طون بالزيت	2 علبة
بندورة وخيار	2 حبة من كل صنف
زيتون أسود	1/4 كوب
بصل	1 حبة
مايونيز	3 ملاعق كبيرة
قبار	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تصنف هذه السلطة في خانة السلطات المنعشة. ويستحسن تقديمها دوماً شديدة البرودة، ليس فقط لحماية المايونيز بل لزيادة نكهتها أيضاً.

2- تقشّر البطاطا بعد غسلها جيداً وتقطّع الى مربّعات متوسطة، ثم نسلقها مع قطعة حامض ليبيض لونها ثم نصفيها ونبرّدها بالماء والثلج.

3- يصفّى الطون من زيته ولا يغسل.

4- تنزع عنق البندورة ونقطعها مع الخيار إلى مكعبات صغيرة.

5- يستخرج النوى من الزيتون ويفرم فرماً خشناً. أما البصلة فتفرم فرماً ناعماً.

6- نخلط في وعاء عميق جميع المواد مع المايونيز والقبار ومكعّبات البطاطا المسلوقة، ونتأكد من أن البندورة مصفاة جيداً من مائها، وإلا أصبحت المايونيز رخوة كثيراً.



الرايتا أو اللبن بالفاكهة (134)

Raita Salad



الوحدات الحرارية:	140 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

لبن (وصفة رقم 142)	4 أكواب
بصل أخضر وخيار	2 حبة من كل صنف
زبيب	2 ملعقة كبيرة
لوز مسلوق ومقشر	1 ملعقة كبيرة
بابريكا	1 ملعقة كبيرة
موز	1 حبة
تفاح	1/4 حبة
أناناس	1 قطعة من علبة

طريقة التحضير:

1- تقدم هذه السلطة في الشرق الأقصى، وبالأخص كوريا، مع الأطباق الرئيسة التي تتضمن توابل حرة أو قوية؛ فتأتي هذه السلطة كمخفف من حدتها.

2- يُفرم البصل الأخضر فرماً ناعماً ويضاف إلى اللبن.

3- يقشَّر الخيار ويقطَّع رفيعاً بشكل حلقات (Rondelle) ويوضع في مصفاة ويرش عليه الملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يضاف الى اللبن.

4- تُضاف نصف كمية الزبيب إلى اللبن.

5- يقطَّع الموز والأناناس والتفاح إلى شرائح صغيرة، وتضاف إلى اللبن.

6- يزيَّن وجه اللبن بباقي الزبيب واللوز والبابريكا.

سلطة الملفوف بالمايونيز (135)

Coleslaw

الوحدات الحرارية:	335 حُرَيْرَة
عدد الأشخاص:	4 أشخاص
مدة التحضير:	20 دقيقة

المكونات:

ملفوف أبيض مفروم	3 أكواب
جزر مبشور	1/2 كوب
فليفلة خضراء	1 حبة
ملفوف أحمر مفروم	1 كوب
حليب سائل	1 ملعقة كبيرة
سكر وحامض	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
مايونيز (وصفة رقم 19)	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

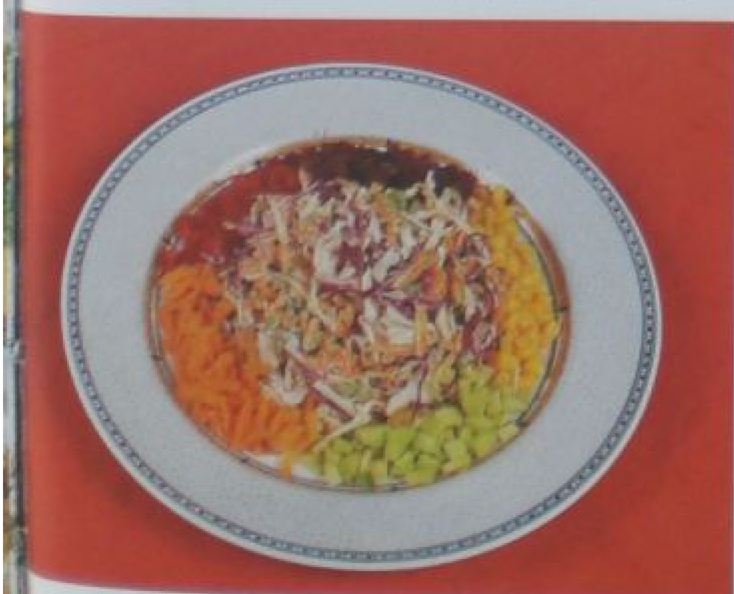
1- يفرم الملفوف الأبيض والأحمر والفليفلة بشكل "خيوط" طويلة ورفيعة.

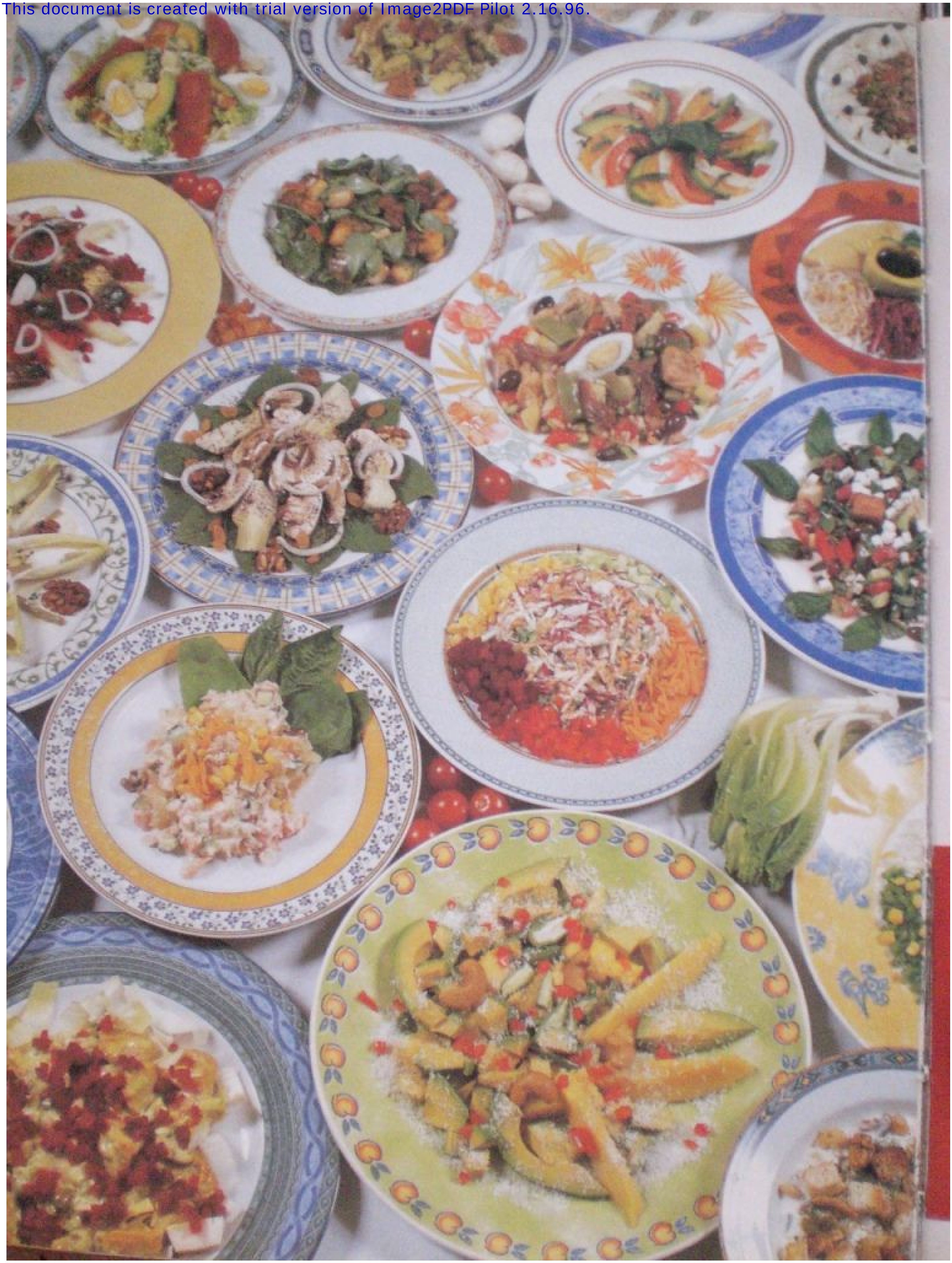
2- يُبشر الجزر ويضاف الى الملفوف.

3- يُضاف إليهما الحليب والسكر والحامض وتمزج.

4- يُضاف المايونيز وتخلط المواد حتى نحصل على السلطة النهائية وتُحفظ في البراد ليوم واحد فقط.

5- إذا وضعت هذه السلطة في خبز الهمبرغر، أو إذا اشتريت من السوق وهي في خبز الهمبرغر يجب أكلها بسرعة وإلا حصل تسمُّم.
لهذا السبب يمنع في بلدان كثيرة، وبالأخص في مطاعم الهمبرغر الشهيرة، وضع هذه السلطة مع الهمبرغر في الخبز، لأننا نضع اللحمة المرتفعة الحرارة مع المايونيز مما قد يؤدي الى ارتفاع حرارة المايونيز الى درجة الخطر (راجع قسم علم الصحة والوقاية في أول الكتاب).







المقبلات

لا نستطيع وضع لائحة طعام أو إقامة مأدبة عشاء من دون أن يكون هنالك قسم مخصّص للمقبلات.

وتضم هذه الكلمة الأطباق المختلفة، باردة أو ساخنة، التي تتقدم وجبة غذاء أو عشاء، والهدف منها إغناء الوجبة وإدخال التنوّع.

لقد جمعت في هذا القسم عدداً كبيراً من المقبلات اللبنانية والعالمية محاولاً قدر المستطاع جمع وصفات جديدة وسهلة الإنجاز. وتبقى الفكرة الأساسية في هذا الحقل تحقيق الوصفات الطريفة غير المألوفة لضيفنا وذلك لنيل دهشته وإعجابه من بداية المأدبة.

يبقى المطبخ اللبناني من أغنى المطابخ من حيث المقبلات، وخير مثل لذلك مازته الكبيرة التي تضم عدداً هائلاً من المقبلات الباردة والساخنة لدرجة أن الشخص أو المدعو يكتفي بها أحياناً، ولا يستطيع خوض معركة العشاء.

وبالإجمال تميّزت بلاد الشرق مع اليونان بتقديم عدد كبير من المقبلات.

بعكس بلاد الغرب التي تفضّل تحديد لائحة معيّنة تحتوي على صنف مقبلات أول (Première Entrée) وثانٍ أحياناً (Deuxième Entrée) ومن ثم يتبعه الصحن الأساسي. فهذه طريقة تختلف عن عاداتنا غير أن لها حسناتها، إذ تخفف الهدر وتدرس بطريقة علميّة كفاية كل شخص آخذة بعين الإعتبار كل لائحة الطعام التي ستقدّم لهذا الشخص.



حمّص بالطحينة (136)

Hommos



الوحدات الحرارية:	565 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

حمص	4 أكواب
طحينة وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- ينقّى حب الحمّص ثم يغسل جيداً ويُنقع بالماء البارد طوال الليل.
2- في اليوم الثاني يُغسل الحمّص ثانية، ويوضع في طنجرة. نغمره بالماء البارد ثانية ونضعه على نار قوية حتى ينضج. نستطيع أن نضيف إليه في هذه المرحلة نصف كمية البيكاربونات المتبقية إذا كنا قد وضعنا النصف الأول في ماء النقع (يوضع 30 غرام بيكاربونات لكيلو الحمص).
3- استعمال البيكاربونات اختياري، فهنالك من يكثر من استعماله، وهنالك من لا يحب ان يدخله الى مطبخه لكونه معطّل للفيتامينات الموجودة في المواد.
4- عندما ينضج الحمّص نلاحظ ظهور قشر الحبوب على سطح الماء.
5- تُهرس حبوب الحمّص بخفقها بواسطة شوكة، أو في آلة الخفق.
6- تضاف الطحينة وتُحرك جيداً، ثم الثوم وعصير الحامض والملح. ونعدّل النكهة حسب رغبتنا بأي من هذه المواد. ونستعمل أحياناً القليل من الماء المبرّد بالثلج لإعطاء الحمّص اللون الأبيض.
7- يبقى الحمّص من أهم مقبّلاتنا، ويرافق المشاوي المختلفة. ونستطيع تقديمه أيضاً مع قاورما اللحمة أو شاورما اللحمة التي نضعها في وسطه.

بابا غنوج (137)

Caviar Eggplant

الوحدات الحرارية:	230 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

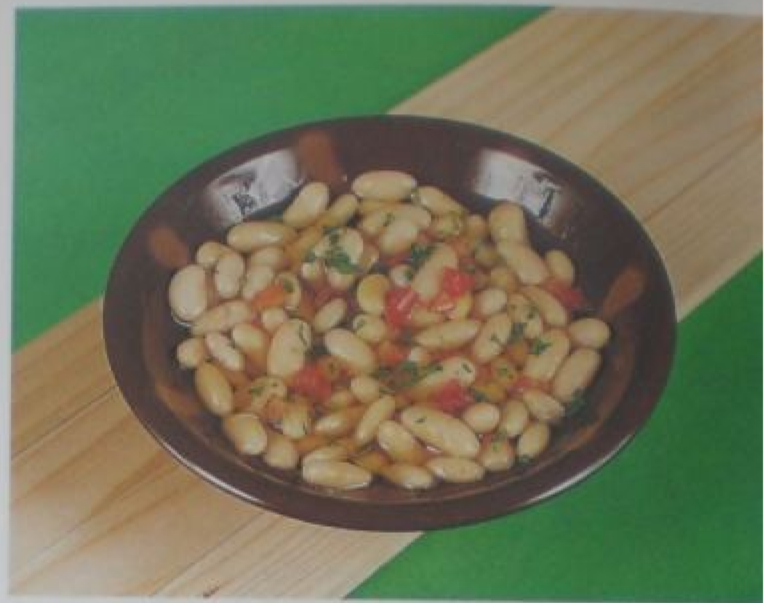
باذنجان	2 حبة كبيرة
طحينة وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
ملح	حسب الرغبة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- يغسل الباذنجان جيداً، ثم نحدث ثقوباً في قشرته برأس السكين.
2- نضع الباذنجان في صينية وندخلها الفرن حتى ينضج. أو نشويه على النار.
3- يقشّر الباذنجان تحت الماء البارد، ويُحفظ اللبّ في مصفاة لمدة ربع ساعة.
4- يفرم اللب فرماً خشناً ويُضرب على آلة الفرم مع الطحينة وعصير الحامض والثوم والملح.
5- يزيَّن وسط الصحن بالرمان أو مربعات البندورة الحمراء وزيت الزيتون.
6- يلقّب أيضاً بالمتبَّل، وينتمي الى المقبلات اللبنانية الباردة.



فاصوليا بالزيت (138)
Beans In Oil



الوحدات الحرارية:	205 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة	1 كوب
مكعّبات بندورة	1 كوب
فاصوليا صنوبرية مسلوقة	3 أكواب
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- هنالك عدة أنواع من الفاصوليا، وتستعمل هنا الفاصوليا الصنوبرية، أي البيضاء الصغيرة الحجم.

2- تضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم.

3- بعد بضع دقائق نضيف الفاصوليا المسلوقة مع قليل من الملح.

4- تضاف بعد ذلك الكزبرة المفرومة، وبعد التحريك لبضع دقائق نضيف عصير الحامض ثم مكعّبات البندورة، وتقلّب المواد بعضها مع بعض حتى تنضج مكعّبات البندورة الكونكاسيه (وصفة رقم 4) وتعطي أغلب عصيرها.

5- نستطيع أن نضيف الصنوبر المقلي ونزيّن به وجه الصحن.

6- يقدم هذا الصنف بارداً مع زيت الزيتون.

فاصوليا عريضة بالطحينة (139)
Broad Beans In Tehine

الوحدات الحرارية:	507 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

فاصوليا عريضة مسلوقة	3 أكواب
كزبرة مفرومة	1/2 كوب
بقدونس مفروم	1/2 كوب
نعنع مفروم	1/2 كوب
طراطور (وصفة رقم 18)	1 1/2 كوب
صنوبر مقلي	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نتعرف في هذه الوصفة إلى صنف آخر من الفاصوليا، وهو الفاصوليا العريضة التي نجدها في لبنان.

2- تنقع في الماء البارد قبل استعمالها بست ساعات ثم تسلق مثل باقي الحبوب ومن دون بيكاربونات لسرعة نضوجها.

3- نستطيع تقديمها مع الثوم وزيت الزيتون والملح والبقدونس المفروم.

4- كما نستطيع خلطها مع الأعشاب المفرومة ثم مع الطراطور.

5- يزيّن وجه الصحن بالصنوبر المقلي، وتقدّم باردة مع شرائح من الحامض.



بليلة (140)
Balilah



الوحدات الحرارية:	495 حُرَيْرة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
حمص	4 أكواب
زيت زيتون	1 كوب
ملح	حسب الرغبة
كمون، صنوبر، ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نتعرَّف الآن الى صنف مقبِّلات مشتقّ من الحمّص، وينتمي إلى المقبّلات اللبنانية الساخنة التي تقدّم في الوجبات.

2- نسلق الحمّص كما فعلنا بالحمّص بالطحينة (وصفة رقم 136)، ونقشّر جميع الحبوب.

3- نحفظ القليل من ماء السلق جانباً، ولكن يجب أن يكون خالياً من البيكربونات.

4- نضع ربع كمية الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الصنوبر والثوم إلى أن يبدأ لون الصنوبر بالتغيُّر من دون أن يشقرّ.

5- يضاف حينها الحمّص الحبّ المسلوق والمقشّر ويقلّب مع باقي المواد.

6- بعد مرور بضع دقائق نضيف البهارات وعصير الحامض، ونحرّك ثانية.

7- نضيف كوبين من ماء السلق وباقي الزيت، ونترك الطنجرة على النار لبضع دقائق أخرى، ثم تقدّم بسرعة. ويجب أن تكون ساخنة ودرجة نضوج المواد عالية جداً.

أرضي شوكي (141)
Boiled Artichokes

الوحدات الحرارية:	130 حَرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

أرضي شوكي كاملة	6 حبات
حامض	1 حبة
طحين	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نقطّع كعب الأرضي شوكي والقليل من رأسها.

2- نقطّع الحامضة إلى شرائح ونضع قطعة منها على كل حبة أرضي شوكي.

3- نثبّت شريحة الحامض على الأرضي شوكي بمساعدة خيط.

4- نضع حبات الأرضي شوكي في ماء يغلي وقد ذوّبنا فيه الطحين مما يعطي لوناً أبيض. وهذا ضروري لئلا تسودّ الأرضي شوكي خلال السلق. وتلقب هذه الطريقة بالفرنسية "Cuire à Blanc".

5- عندما تنضج حبات الأرضي شوكي ينزع الخيط وتقدّم كل حبة لوحدها مع صلصة الزيت والحامض والثوم.

6- يستخرج قلب الأرضي شوكي والكعب، إذا أردناهما لوصفة تتضمنها. كما نستطيع تجليدهما لاستعمال لاحق.



اللبن (142)

Yogurt



الوحدات الحرارية:	350 حُرَيْرة
الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة على النار
	5-4 ساعات مدة الترويب

المكونات:

حليب بودرة سريع الذوبان	1 كوب
ماء فاتر	3 أكواب
ماء مغلي	3 أكواب
لبن (من تحضير سابق)	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- قليل منا اليوم يروِّب اللبن في بيته لسهولة شرائه جاهزاً من السوق. وأكثرية الأشخاص يفعلون ذلك خوفاً من أن لا ينجح اللبن معهم، أو لأنهم يعتقدون أن طريقة تحضيره معقَّدة وصعبة.

2- يذوِّب الحليب في الماء الفاتر، ثم يضاف إليه الماء المغلي ويترك على النار لمدة خمس دقائق ثم يُبعَد عنها.

3- تُخفق ملعقة لبن (الروبة) في ربع كوب من الحليب، وتُضاف الى المزيج الأول.

4- يوضع في مكان معتدل الحرارة. وإذا كان الطقس بارداً يُغطى بحرام ويُترك هكذا ما بين أربع وخمس ساعات. تحصل خلال هذا الوقت عملية الترويب فيشتد اللبن على بعضه. وإذا أردنا زيادة النكهة الحامضة فيه يجب علينا زيادة كمية اللبن المستعملة، والتي تلعب دور الخميرة في هذه الوصفة.

5- بعد مرور ذلك الوقت نضع وعاء اللبن في البراد حتى يبرد ويصبح جاهزاً للتقديم.

لبنة (143)

Labneh

الوحدات الحرارية:	700 حُرَيْرة
الكمية:	3 1/2 أكواب
الوقت:	12 ساعة

المكونات:

لبن	5 أكواب
ملح	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- إذا أردنا أن نصنع لبنة من اللبن الذي حصلنا عليه، يجب علينا أن نضيف للنسبة المذكورة أعلاه مقدار ملعقة كبيرة من الملح على اللبن، ونخفقها جيداً ثم نضع اللبن في كيس من القماش ونعلّقه لتصفّى منه المياه. ويستغرق ذلك حوالي فترة الليل كله.

2- في اليوم الثاني نحصل على اللبنة. إذا كانت نكهتها حامضة نستطيع ان نكسر هذه النكهة الحادة بإضافة القليل من الماء، والخفق مجدّداً وتعليق الكيس لفترة توافق زوال الماء المضاف من جديد..

3- تقدَّم اللبنة كصنف لا مثيل له في المازة اللبنانية، فنستطيع تقديمها كما هي مع زيت الزيتون، كما نستطيع تقديمها ممزوجة مع الثوم المدقوق والنعنع اليابس.



فول بالكزبرة والحمص (144)

Fava Beans With Coriander



الوحدات الحرارية:	275 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون أو نباتي	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
فول أخضر منزوع النوى	1 كغ
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
حمص مسلوق وعصير حامض	1 كوب من كل واحد
كزبرة مفرومة	2 كوب
بندورة مكعّبات كونكاسيه (رقم 4)	2 كوب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح ثم الثوم المدقوق. وبعد بضع دقائق نضيف حبوب الفول الأخضر.

2- عندما يبدأ لون الحبوب بالتغير نضيف مكعّبات البندورة الكونكاسيه والحمّص والبهارات، وتقلّب المواد بعضها مع بعض، ثم تغطى الطنجرة وتترك لمدة عشرين دقيقة على نار متوسطة الحرارة.

3- بعد ذلك تضاف الكزبرة وتخلط جيداً مع باقي المواد، وعندما ترى أنها بدأت تلتصق في قعر الطنجرة نضيف عصير الحامض ونحرك مجدداً.

4- تترك الطنجرة على النار مجدداً لمدة ربع ساعة وبعدها يكون الفول قد نضج، فتقدم ساخنة أو باردة.

فول أخضر مقليّ (145)

Fried Fava Beans

الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون أو نباتي	3 ملاعق كبيرة
فول أخضر	1/2 كغ
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه (رقم 4)	3 أكواب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

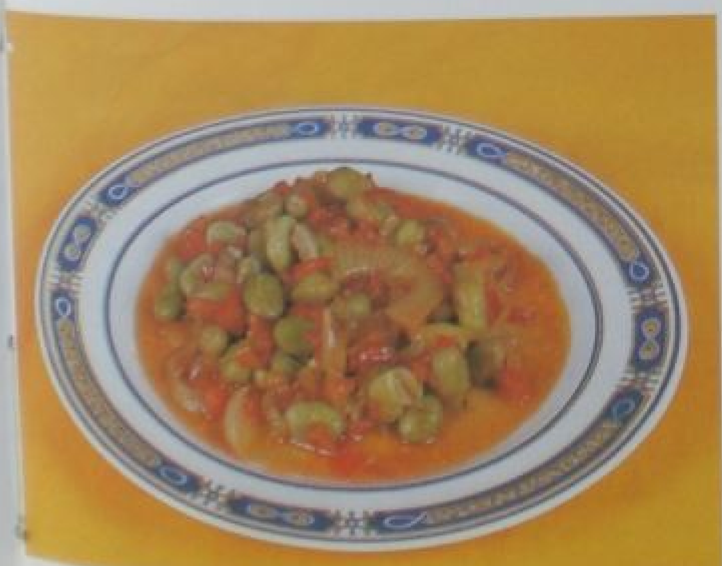
1- يغسل الفول الأخضر جيداً ثم يقطّع إلى مربّعات متوسطة ومتشابهة الحجم وتُنزع منه خلال هذه العملية الخيوط الموجودة في كل حبة.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح ومن ثم الثوم المدقوق، وبعد بضع دقائق يُضاف الفول الأخضر.

3- عندما يبدأ لون الفول بالتغير نضيف البندورة الكونكاسيه والبهارات.

4- نضع غطاء على الطنجرة ونتركه لمدة ربع ساعة على النار لإخراج أقصى كمية من خواصّ البندورة.

5- بعد مرور ذلك الوقت نضيف الماء إلى المواد ونحركها كلها مجدداً ثم نتركها على نار متوسطة الحرارة من دون غطاء، حتى ينضج الفول وينخفض مستوى الماء. تقدم هذه الوصفة باردة.



السمبوسك على أصنافه (146)

Samboussek



الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	20 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
عجينة السمبوسك	250 غرام
لحمة مفرومة ناعمة	350 غرام
بصل مفروم ناعم، صنوبر، لبنة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نمد عجينة السمبوسك على طاولة العمل، ثم بمقطع مستدير نقطع قطع العجينة التي صنعناها بمزج كوب من الطحين مع 1/4 كوب من الزيت ورشة ملح، و 1/2 كوب من الماء.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم نضيف اللحمة المفرومة فرماً ناعماً. ثم بعد بضعة دقائق نضيف الصنوبر.

3- عند الانتهاء نضع الحشوة بضع دقائق في مصفاة لتصفى المواد الدهنية ثم تضاف إليها اللبنة وتخلط معها جيداً، ثم توزع الحشوة على قطع العجين وتطبق العجينة بطي طرفيها ولفهما.

4- تقلى حبّات السمبوسك في الزيت وتقدّم فوراً.

5- نستطيع أن نغير الحشوات، مثل استعمال حشوة بالخضر عوضاً عن اللحمة كالملفوف والفليفلة والجزر، أو بالجبنة (راجع وصفة الرقاقات) أو بالجوز المجروش جرشاً خشناً والمقليّ بالزيت مع السمّاق، أو الحشوة الهندية أي الملفوف مع عروق السوجا والصلصة الحرّة.

لحم بعجين (147)

Meat Pies

الوحدات الحرارية:	250 حُرَيْرَة
الكمية:	20 حبة تقريبا
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	3 أكواب
سمنة	1 كوب
خميرة	1 ملعقة صغيرة
ملح	1 ملعقة صغيرة
ماء	1 1/4 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
بندورة مكعبات	1 1/2 كوب
لحم مفرومة خشنة	3 أكواب
لبنة	3 ملاعق كبيرة
صنوبر	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

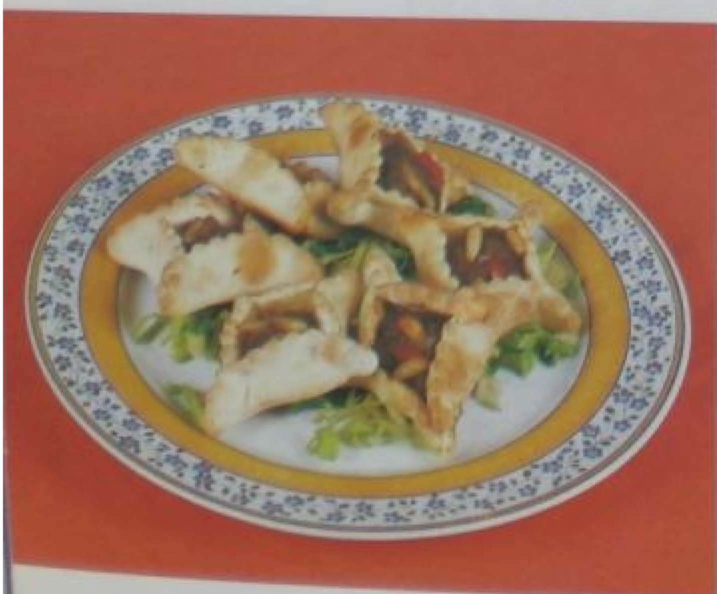
1- يفرك الطحين بالسمنة والخميرة والملح ثم يُضاف إليه الماء، ويُعجن حتى نحصل على عجينة متماسكة، ونتركها ترتاح لفترة نصف ساعة في مكان معتدل الحرارة مغطاة بقطعة قماش جافة.

2- تخلط اللحمة مع البصل والبندورة والصنوبر واللبنة والقليل من الملح.

3- ترق العجينة ثم تقطع الى دوائر كبيرة أو صغيرة حسب الطلب.

4- توزع الحشوة على هذه القطع ثم تدخل إلى فرن متوسط الحرارة.

5- يستعمل البعض عجينة الفويتي عوضاً عن العجينة التي صنعناها، ويضعونها في صينية ويقلونها في قليل من الزيت أو يدخلونها الفرن.



فطائر بالسبانخ (148)

Spinach Pies



الوحدات الحرارية:	82 حُرَيْرَة
الكمية:	15 حبة تقريبا
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	3 أكواب
زيت	3/4 الكوب
ماء	1 كوب
خميرة	1 ملعقة صغيرة
سبانخ	4 أكواب
بصل مفروم (ناعم) وصنوبر	4 ملاعق كبيرة من كل صنف
سماق	2 ملعقة كبيرة
عصير الحامض	1 كوب
زيت زيتون	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نصنع عجينة متماسكة من الطحين والزيت والماء والخميرة ورشة الملح.
2- تترك هذه العجينة ترتاح في مكان معتدل الحرارة ونضع عليها قطعة قماش مبللة وإلا جف سطحها. ثم تقطع العروق من السبانخ وتغسل ثلاث مرات مع استعمال المطهر في المرة الثانية. ثم يفرم ويعصر ويخلط مع البصل والصنوبر والسماق وعصير الحامض وزيت الزيتون.
3- ترق العجينة على الطاولة وتقطع فيها دوائر صغيرة أو كبيرة حسب الطلب وذلك باستعمال المقطع المناسب. ونوزع الحشوة على هذه الدوائر ثم تغلق الجهات الثلاث نحو الوسط بشكل نحصل معه على مثلث من ثم نخبزهم.
4- نستطيع إستبدال حشوة السبانخ بحشوة لحمة أو كشك أو جبنة.

رقاق على أصنافه (149)

Lebanese Filo

الوحدات الحرارية:	95 حُرَيْرَة
الكمية:	20 حبة تقريبا
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

رقاق	350 غرام
جبنة فيتا مبشورة	1 كوب
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	1 ملعقة كبيرة
جبنة عكاوي مبشورة	1 كوب
بيض	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- يُنقع الجُبْن العكاوي قبل ليلة بالماء البارد، ويُغيِّر الماء عدة مرات خلال هذه الفترة للتخفيف من المذاق المالح للجبْن.
2- تمزج في اليوم الثاني هذه الجبنة مع الفيتا والبقدونس والبصل.
3- يُقطع الرقاق الى مثلثات متوسطة الحجم.
4- توزع الحشوة على المثلثات ثم تلفّ هذه الأخيرة بشكل أصابع.
5- نخفق البيض جيداً بشوكة، وندهن طرف رأس المثلث به حتى يلتصق جيداً.
6- نقليها بالزيت الحامي ونقدّمها بسرعة.
7- نستطيع بالطبع تغيير الحشوة كحشوة لحمة السمبوسك، أو إضافة القليل من صلصة البيشاميل (وصفة رقم 45) إلى الجبن العكاوي.



أقراص الكُبَّة (150)
Meat Balls



الوحدات الحرارية:	88 حُرَيْرَة
الكمية:	50 حبة تقريبا
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

لحمة هبرة	1 كغ
برغل ناعم	600 غرام
ملح، بشارة الحامض	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يُنقع البرغل لمدة عشرين دقيقة ثم يُصفّى جيداً ويُمزج باللحمة الهبرة المفرومة فرماً ناعماً ويضاف الملح وبشارة الحامض. ونستطيع ان نضرب اللحمة على آلة المزج.

2- نضع قطعة صغيرة من العجينة، وندير‌ها بين يدينا حتى تأخذ شكل الكرة.

3- نبدأ بعد ذلك بترقيقها في وسط كفنا اليسار وبمساعدة السبابة اليُمنى حتى يصبح شكلها كحبة الكوسى التي أفرغ داخلها.

4- تقفل بعد ذلك من الجهة المعاكسة ويجب أن يكون الطرفان متشابهين. ونستعين خلال عملية إعطاء الشكل بالزيت أو بالماء، ونقليها بالزيت في مقلى عميق.

5- كما نستطيع أن نضع بداخلها حشوة لحمة السمبوسك مع إضافة قطعة صغيرة من الزبدة أو ألية الغنم لإعطائها دسامة إضافية، أو اللوز الجروش المقلي مع الثوم المدقوق، ونضيف إليه ملعقة كبيرة من الكمون ورشة ملح،أو مع البصل المقلي مع السماق، أو يفرم اللفوف والسبانخ والبصل فرماً ناعماً وتقلى حتى تذبل في الزيت ويضاف إليها ملعقة كبيرة من الحمص ورشة الملح.

مخلوطة (151)
Makhloutah

الوحدات الحرارية:	210 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عدس أسمر وحمص مسلوق	1 كوب من كل صنف
أرز مصري	1/2 كوب
فاصوليا صنوبرية	1 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	4 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملح، كمون	حسب الرغبة
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- يحفظ ماء سلق الحبوب الثلاثة (عدس، حمص، فاصوليا).

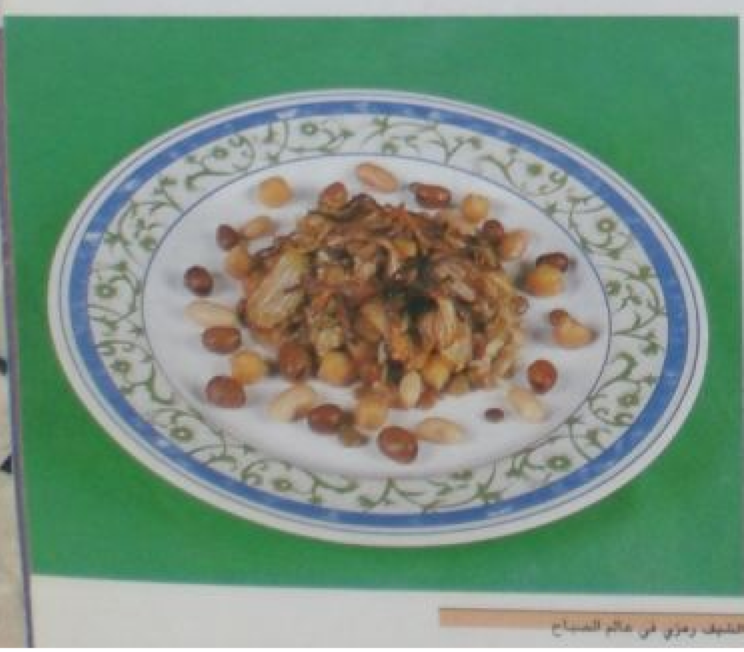
2- ينقّى الأرز ويغسل جيداً حتى يصبح ماء غسله شفافاً، وينقع في الماء الفاتر لمدة نصف ساعة.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً والثوم المدقوق ثم الأرز المصفّى وباقي الحبوب، وتضاف البهارات حسب الرغبة.

4- تغمر بعد ذلك المواد بمزيج من مياه سلق الحبوب الثلاث بحيث تعلوها بأصبع واحد.

5- عندما يبدأ هذا المزيج بالغليان نخفّف النار ونغطّي الطنجرة، ونتركها حتى ينضج الأرز نضوجاً تاماً.

6- تقدم هذه الوصفة باردة أو ساخنة مزيّنة بجوانح البصل المحمّرة.



مجدرة (152)

Moujadarah



الوحدات الحرارية:	620 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عدس أسمر أو أصفر مسلوق	4 أكواب
أرز مصري	1 1/2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	4 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملح وكمون	حسب الرغبة
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- يُنقّى الأرز المصري، ذو الحبة القصيرة البيضاء والعريضة، ثم يُنقع لمدة نصف ساعة في ماء فاتر بعد غسله عدة مرات أو حتى يصبح ماء غسله شفافاً وصافياً.

2- يُطحن العدس مع ماء سلقه على مكنة الفرم.

3- يوضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى يُضاف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً، ومن ثم الثوم والأرز المصفّى وبعد بضع دقائق يُضاف الملح والكمون والعدس المطحون مع مائه. نخفف النار مع الاستمرار في التحريك حتى تنضج حبة الأرز، ونلاحظ ان مستوى السائل قد انخفض واشتدت المجدّرة.

4- إن كمية الماء التي وضعناها لسلق العدس هي التي تقرر كثافة أو رقّة المجدّرة وهذا شيء اختياري وحسب الرغبة.

5- يزيّن وجه المجدّرة المصفّاة بالبصل المقطّع إلى جوانح محمّرة.

مدردرة (153)

Moudardarah

الوحدات الحرارية:	680 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عدس أسمر	4 أكواب
أرز مصري	2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	4 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملح، كمون	حسب الرغبة
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- يسلق العدس بعد تنقيته وغسله.

2- ينقّى الأرز في هذا الوقت ويغسل جيداً، حتى يصبح ماء الغسل شفافاً وصافياً، وينقع لمدة نصف ساعة في ماء فاتر.

3- يصفّى العدس، ولكن نحفظ ماء السلق جانباً.

4- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم.

5- نضيف بعد بضع دقائق الأرز المصفّى جيداً من الماء، ثم العدس المسلوق.

6- تُقلّب المواد بعضها مع بعض، وتضاف البهارات.

7- تُغمَر المواد بماء سلق العدس، وعندما تبدأ بالغليان تُخفّف النار وتُغطى الطنجرة وتُترك حتى ينضج الأرز.

8- تقدّم هذه الوصفة باردة، ويزيّن وجهها بالبصل المقطّع إلى جوانح محمّرة.



مكمورة (154)
Makmoura



الوحدات الحرارية:	200 حُريْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملفوف مفروم ناعماً	6 أكواب
حمّص حبّ مسلوق	1 كوب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة
عصير حامض	1/2 كوب
جوز حبّ	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضَعْ الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح ومن ثم الثوم المدقوق.

2- بعد بضع دقائق، نضيف الحمص الحب المسلوق والجوز الحب، ونحرك المواد بعضها مع بعض.

3- يضاف عند ذلك الملفوف المقطّع إلى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne).

4- في هذه المرحلة نستطيع إذا أردنا إضافة البرغل الخشن بمقدار كوب واحد.

5- تضاف البهارات وتقلّب المواد من جديد بعضها مع بعض، ويضاف عصير الحامض.

6- تقدم فوراً ونزيّنها بشرائح البندورة، التي تستطيع أيضاً ان تدخل هذه الوصفة بشكل مكعبات صغيرة.

قمح فريك بالخضر (155)
Frikkeh With Vegetables

الوحدات الحرارية:	205 حُرَيْرَة
الكمية:	12 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون وربّ البندورة	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة مكعبات صغيرة	2 كوب
كوسى وباذنجان مكعبات صغيرة	1 كوب من كل صنف
باذنجان مكعبات صغيرة	1 كوب
قمح فريك مغسول ومصفّى	4 أكواب
ماء سلق الخضر	5 أكواب
حمص حب مسلوق	1 كوب
ملح، كمون، قرفة، بهار	حسب الرغبة
جوزة الطيب، حب الهال	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ومن ثم الثوم. وبعد مرور بضع دقائق نضيف البندورة والكوسى والباذنجان.

2- يضاف القمح بعد مرور عشر دقائق وتقلّب المواد بعضها مع بعض.

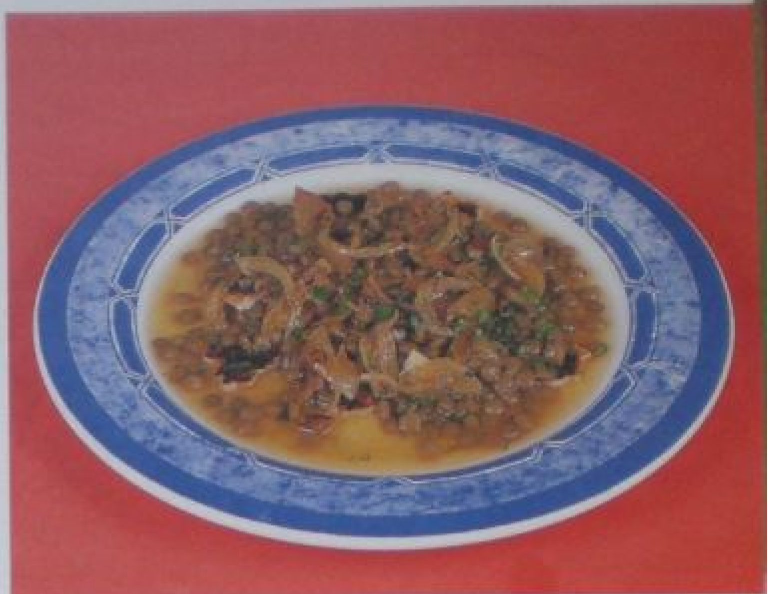
3- نضيف الحمص الحب المسلوق والبهارات ثم نذوّب رب البندورة بماء سلق الخضر ونغمر بها القمح والخضر. وعندما تبدأ الماء بالغليان نغطّي الطنجرة ونخفّف النار، حتى ينضج القمح ويتشرّب كل الماء.

4- تقدم هذه الوصفة باردة مع القليل من عصير الحامض، أو ساخنة.



رشتا بالعدس (156)

Pasta With Lentils



الوحدات الحرارية	670 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	1/2 كوب
بصل مقطع إلى جوانح	1/2 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة وطحين	1 كوب من كل صنف
عدس مسلوق	2 كوب
ماء	1/2 كوب تقريباً
عصير حامض	1/4 كوب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نصنع عجينة متماسكة وطرية من الطحين والماء، والقليل من الملح، ونمدّها على طاولة العمل ثم نقطّعها الى أقراص صغيرة.

2- نضع القليل من زيت الزيتون في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطع الى جوانح ومن ثم الثوم.

3- بعد بضع دقائق نضيف أقراص العجين والعدس المصفّى.

4- تقلّب المواد بعضها مع بعض لبضع دقائق ثم نضيف الكزبرة المفرومة.

5- نُحرّك المواد جيداً، ونضيف بعد ذلك عصير الحامض والبهارات وماء سلق العدس.

6- تقدّم هذه الوصفة ساخنة ويزيَّن وجهها بجوانح البصل المحمّرة.

7- نستطيع استبدال العدس باللوبياء الحمراء.

كبة العدس (157)

Lentil Kebbeh

الوحدات الحرارية	660 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

عدس أحمر أو أشقر	2 كوب
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
عصير حامض	1/2 كوب
زيت زيتون	1/2 كوب
برغل ناعم	1/2 كوب
طحين	1/2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة
ملح، قرفة، حر	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقّى العدس جيداً، ثم يغسل حتى يصبح ماء الغسيل صافياً وشفافاً.

2- يسلق بعد ذلك في طنجرة على نار متوسطة الحرارة.

3- في هذا الوقت يخلط البرغل مع الطحين والبصل والبقدونس والقليل من البهارات وما يلزم من الماء حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- تقسّم هذه العجينة، أو الكبة، الى قطع صغيرة مستديرة الشكل.

5- عند نضوج العدس نضيف هذه القطع إليه مع عصير الحامض ونصف كمية الزيت والبهارات.

6- تقدم هذه الوصفة ساخنة، وتُسكب بقية الزيت على وجهها.



مسقّعة الباذنجان (158)
Cold Eggplant Ragout



الوحدات الحرارية:	305 حريرة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

باذنجان وبندورة	4 حبات من كل صنف
بصل مقطع إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
ماء سلق الخضر	2 كوب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
زيت نباتي	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- تضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه دوائر الباذنجان غير المقشرة التي جهزناها.

2- نضع الشرائح المقلية في صينية على قطعة ورق أو قماش للتخفيف من كمية الزيت. ثم نضع 3 ملاعق كبيرة من نفس الزيت في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطع إلى جوانح ثم الثوم.

3- نقطع في هذا الوقت نصف كمية البندورة إلى مكعبات صغيرة، أما النصف الثاني فنقطعه إلى دوائر رفيعة، ولا ننسى نزع العين.

4- نضيف مكعبات البندورة إلى البصل والثوم مع القليل من الملح، وبعد مرور بضع دقائق نضيف الحمّص. ونذوّب رب البندورة في ماء سلق الخضر.

5- نضع شرائح الباذنجان في قعر صينية وفوقها باقي المواد، ثم نغمر الجميع بالمرقة وندخل الصينية الفرن، حتى ينخفض مستوى المرقة.

6- نترك الصينية حتى تبرد ثم تقدّم مع المقبّلات.

باذنجان الراهب (159)
Baked Eggplant With Vegetables

الوحدات الحرارية:	190 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

باذنجان مشوي	4 حبات
خيار وبندورة	3 حبات من كل صنف
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زيت زيتون	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

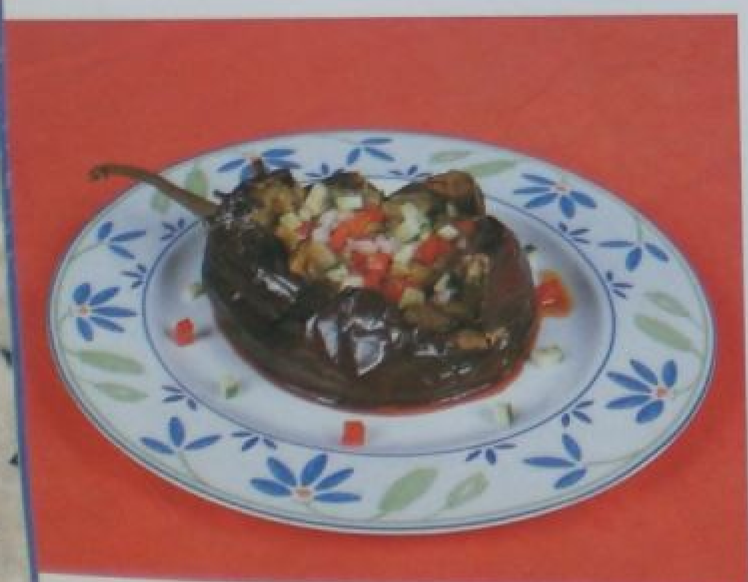
1- يُشوى الباذنجان كما فعلنا في وصفة البابا غنوج (رقم 137).

2- يقشر ثم يفرم بالشوكة والسكين فرماً خشناً ويحفظ جانباً.

3- يقطّع الخيار من دون تقشيره، والبندورة إلى مكعّبات صغيرة.

4- تخلط المواد جميعها مع الباذنجان المقطّع ويوزع الزيت على الوجه، ويقدم بارداً.

5- ينتمي هذا الصنف الى المقبّلات اللبنانية الباردة، وهناك بعض القرى اللبنانية التي تقدّمه مع حبوب الحمص المسلوقة وحبّ الرمان.



هندباء مقليّة (160)

Fried Chicory



الوحدات الحرارية:	140 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

عصير حامض	1/2 كوب
هندباء مفرومة،	3 أكواب
مغسولة ومعصورة	
زيت نباتي وبصل مقطّع	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يقطّع كعب الهندباء قبل دخوله المطبخ أو حتى المنزل وذلك لتجنب إدخال التراب وما يخبئه من جراثيم الى الدار (راجع قسم النظافة).

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه نصف كمية البصل المقطّع إلى جوانح ومن ثم الثوم.

3- بعد مرور بضع دقائق وقبل أن تشقر المواد نضيف الهندباء، ونحرك ونضيف رشة الملح.

4- تقلّب المواد بعضها مع بعض، وعندما نرى أنها بدأت تلتصق قليلاً بقعر الطنجرة نضيف عصير الحامض.

5- تقدّم هذه الوصفة باردة ويزيّن وجهها بما تبقّى من البصل المقطّع إلى جوانح محمّرة.

6- نستطيع ان نضيف إلى الهندباء، خلال قليها على النار مع البصل والثوم كوباً من الحمّص الحبّ السلوق أو حتى الصنوبر.

ضلوع سلق بالطحينة (161)

Chard Beet With Tehiné

الوحدات الحرارية:	750 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

سلق	1 كغ
طرطور (وصفة رقم 18)	4 أكواب
صنوبر مقلّى	2 ملعقة كبيرة
زيت الزيتون	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يغسل السلق جيداً، ويستعمل لذلك المطهّر.

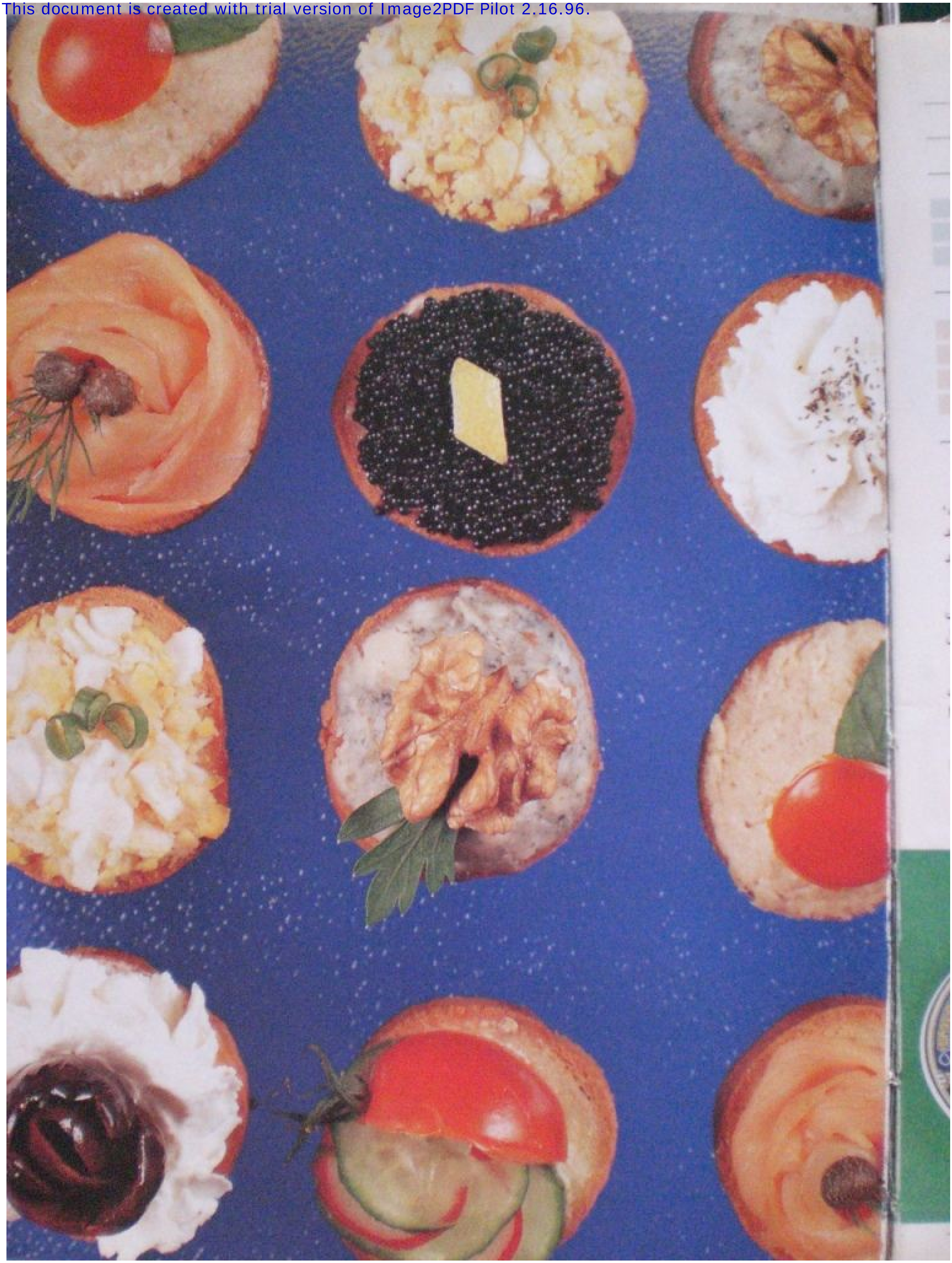
2- ثمة حشرات قد نجدها في السلق، وتكون موجودة في الضلوع والأوراق. نستطيع معرفة وجودها أولاً من خلال مشاهدتنا لون الورقة الذي قد يصفرّ، أو بكسر الضلع ومراقبة داخله إذا كان فيه أي أثر لوجود الحشرات بداخله.

3- نفصل الورق عن الضلوع وننزع من هذه الأخيرة الخيوط الموجودة على طولها، ونقطّعها إلى مربّعات متوسطة ومتشابهة الحجم. ونستعمل الورق في وصفة ورق السلق المحشوّ (رقم 174).

4- تسلق هذه القطع في الماء، وعندما تنضج تصفّى وتوضع على قطعة قماش لتجفّ تماما. ولا نعصرها بالأيدي لئلا تتكسر. وكلّما ازدادت جفافاً كلما حصلنا على نكهة أفضل فيما بعد.

5- تخلط هذه المربعات مع الطرطور وتسكب في جاط، ويوضع على سطحها زيت الزيتون والصنوبر القلي.





سبانخ مقليّة مع الحمّص (162)

Fried Spinach With Chick-Peas



الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون أو نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
سبانخ	1 كغ
عصير حامض	1/2 كوب
ملح، كمون، قرفة	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تفصل أوراق السبانخ عن الضلوع وتقطّع هذه الأخيرة إلى مكعّبات.

2- نضع الضلوع المقطعة في ماء قد بدأ يغلي، وبعد عشر دقائق نضيف الورق المفروم فرماً رفيعاً ونفعل ذلك لأن الضلوع تحتاج إلى وقت أطول حتى تنضج.

3- عند نضوج الأوراق والضلوع نصفّي الماء، ثم نعصرهما جيداً.

4- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

5- بعد بضع دقائق نضيف الحمص المسلوق، ونقلّب المواد بعضها مع بعض.

6- نضيف السبانخ المسلوقة ونقلّبها مع الحمص ونضيف حينها البهارات.

7- بعد مرور حوالي عشر دقائق نضيف عصير الحامض، ونحرك جيداً ونترك على النار لمدة خمس دقائق أخرى.

8- يقدّم هذا الطبق ساخناً أو بارداً (ويفضل بارداً) ونستطيع تزيين وجه الطبق بالبصل المحمّر، ومحيطه بشرائح الحامض.

منزّلة كوسى أو باذنجان (163)

Vegetable Ragout

الوحدات الحرارية:	140 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كوسى	4 حبات متوسطة
بندورة كونكاسيه (رقم 4)	2 حبة
ماء	1 كوب
ملح، كمون، قرفة	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

2- عندما يشقرّ البصل نضيف الكوسى الذي قطعناه الى دوائر رفيعة بعد أن نكون قد حزّزنا حبات الكوسى بالشوكة.

3- نقلّب المواد بعضها مع بعض ثم نضيف بعد بضع دقائق، وقبل ان يشقر البصل كثيراً مكعبات البندورة الكونكاسيه.

4- تضاف البهارات في هذه المرحلة وتقلّب المواد بعضها مع بعض من جديد، ويُضاف كوب الماء في طنجرة مغطاة على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة أو حتى تنضج الكوسى.

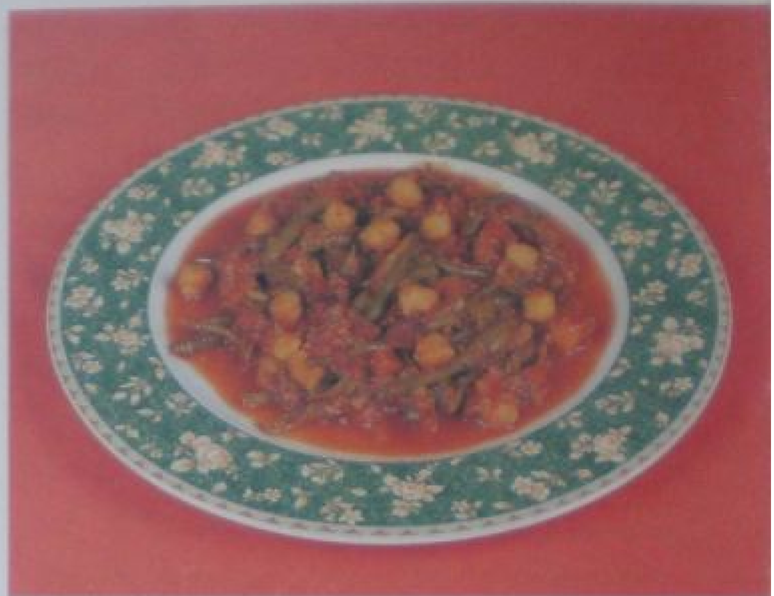
5- تطبق نفس الوصفة بالباذنجان.

6- تقدم باردة أو ساخنة.



مدفونة اللوبياء (164)

Green Beans In Burghul



الوحدات الحرارية	225 حُريْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لوبياء مسلات مسلوقة	3 أكواب
برغل خشن وحمّص مسلوق	1 كوب من كل صنف
بندورة مكعبات	2 كوب
ماء	1 كوب
ملح، كمون، قرفة	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

2- بعد بضع دقائق نضيف اللوبياء السلات، وهي طويلة ورفيعة.

3- نحرّك اللوبياء جيداً، ونضيف إليها بعد خمس دقائق من التحريك المستمر مكعبات البندورة والبهارات، ونقلّب المواد بعضها مع بعض.

4- نضع غطاء على الطنجرة للحصول على خواص البندورة بطريقة أسرع.

5- ينقع في هذا الوقت البرغل الخشن لمدة ربع ساعة في ماء بارد، ثم يصفى جيداً ويضاف مع الحمص إلى اللوبياء، وتقلّب المواد، ويضاف الماء.

6- يترك المزيج على النار من دون غطاء لمدة عشرين دقيقة حتى ينخفض مستوى الماء، ثم يقدّم ساخناً وبجانبه البصل الأخضر أو اليابس.

مسبحة الفقراء (165)

Oriental Vegetable Dices

الوحدات الحرارية	90 حُريْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة وباذنجان مكعبات	1 كوب من كل صنف
كوسى مكعبات	1 كوب
ماء	1 كوب
ملح، كمون، قرفة	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- بساطة مكونات هذه الوصفة وعدم وجود لحمة أو دجاج فيها جعلا اسمها مسبحة الفقراء، ولكنها تظل صنفاً لا بديل عنه في المازة اللبنانية الكاملة.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف عليه البصل والثوم.

3- بعد مرور بضع دقائق نضيف مكعبات البندورة ونقلب المواد بعضها مع بعض ثم نضيف الملح لمساعدة البندورة على إخراج خواصها. ونغطي الطنجرة ونتركها على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

4- يضاف بعد ذلك مكعبات الكوسى والباذنجان وكوب من الماء.

5- يجب أن يكون حجم مكعبات الباذنجان والكوسى متماثلاً للحصول على شكل جيد.

6- بعد مرور حوالي نصف ساعة، أو عند نضوج كامل الخضر تقدّم، او تترك حتى تبرد وتقدّم حينها.



بطاطا حرة مع الخضر (166)

Hot Potatoes With Vegetables



الوحدات الحرارية	350 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

عصير حامض	1/2 كوب
بطاطا مسلوقة	8 حبات
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة مكعبات	2 كوب
خيار مكعبات	1 كوب
بقدونس مفروم	3 ملاعق كبيرة
بهار حر، ملح، كمون	حسب الرغبة
زيت زيتون	1/2 كوب
نعنع يابس	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تهرس البطاطا بالشوكة للحصول على عجينة متماسكة.
2- تقطع البندورة الى مكعبات صغيرة، وكذلك الخيار ولكن من دون تقشيره.
3- تضاف البندورة والخيار والبقدونس والنعنع الى البطاطا، وتخلط المواد.
4- تضاف البهارات الحرة والملح والكمون وعصير الحامض والثوم المدقوق ونصف كمية الزيت وتدعك المواد من جديد.
5- يسكب المزيج في جاط طويل ويزيّن محيطه بشرائح البندورة وقطع البيض المسلوق ونسكب على وجهه ما تبقى من زيت الزيتون.

يخنة البطاطا بالزيت (167)

Potato Ragout

الوحدات الحرارية	180 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بطاطا مكعبات	3 أكواب
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
عصير حامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تسلق مكعبات البطاطا حتى تصل الى ثلاثة أرباع النضج، فنصفّيها من مائها. وعلينا ان نضع في ماء السلق شرائح من الحامض ليبيض لونها.
2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم المدقوق ومن ثم مكعبات البطاطا ونقلبها بعضها مع بعض.
3- يضاف الملح في هذه المرحلة وتقلب المواد من جديد.
4- عندما نرى ان البطاطا بدأت تتلوّن، نضيف عصير الحامض ونحرك للمرة الأخيرة، لأن كثرة التحريك قد يكسر مكعبات البطاطا.
5- نتركها بضع دقائق على النار ثم نضعها في جاط السكب ونتركها تبرد ونقدّمها مع البقدونس المفروم ناعماً على وجهها والقليل من زيت الزيتون.
6- يستحسن أن يكون سلق مكعبات البطاطا غير كامل، أي ان يصل نضوجها الى ثلاثة أرباع النضوج الكامل وهكذا نحسب حساب الوقت الإضافي الذي ستحتاجه اثناء القلي، وإلا تكسرت.



لوبياء بالزيت - بامية بالزيت (168)

Green Beans & Okra In Oil



الوحدات الحرارية	100 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ثوم حب	1 ملعقة كبيرة
بندورة مكعبات	1 كوب
لوبياء بادرية	350 غرام
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

1- يُعرف في لبنان صنفان من اللوبياء: البادرية أي العريضة، والمسلات أي الطويلة والرفيعة والتي نجدها في أوروبا ومصدرها إفريقيا.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم اللوبياء والبندورة والملح.

3- نقلّب المواد بعضها مع بعض جيداً، ثم نضيف الماء الذي ذوّبنا فيه ربّ البندورة بحيث يغمر اللوبياء، ونترك الطنجرة على النار حتى النضوج الكامل للمواد، وتقدم باردة وتزيّنها دوائر البصل.

4- نطبّق نفس الطريقة للبامية بالزيت، والتي نستطيع أن نضيف إليها القليل من عصير الحامض كما نستطيع إدخال الكزبرة في كلتا الوصفتين.

فطر حب بالكزبرة (169)

Mushroom with Coriander

الوحدات الحرارية	130 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
فطر حب معلّب	1 علبة كبيرة
كزبرة مفرومة ناعمة	1 كوب
عصير حامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وأول ما يحمى نضيف إليه البصل المقطع الى جوانح ثم الثوم المدقوق.

2- بعد بضع دقائق نضيف الفطر الحب والكزبرة المفرومة فرماً ناعماً.

3- نقلّب المواد بعضها مع بعض، وعندما نرى انها بدأت تلتصق بقعر الطنجرة، نضيف عصير الحامض ونحرك جيداً.

4- بعد بضع دقائق نضيف الملح إذا لزم الأمر. وتقدم فوراً وهي ساخنة، أو باردة، حسب الرغبة.

5- نستطيع تطبيق نفس الطريقة على العصافير أو جوانح الدجاج أو كبد (سودة الدجاج).



كبة اليقطين (170)

Pumpkin Kebbeh



الوحدات الحرارية:	520 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

بقدونس مفروم وحمص مسلوق	1 كوب من كل صنف
يقطين مقشر ومقطع مسلوق	1 كغ
برغل ناعم	2 كوب
طحين وسماق	4 ملاعق كبيرة من كل صنف
زيت نباتي وبصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
جوز مجروش خشن	1 كوب
صنوبر وسمنة	1/2 كوب من كل صنف
ملح، كمون، قرفة	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تطحن مكعبات اليقطين للحصول على بوريه اليقطين.

2- ينقع البرغل لمدة عشر دقائق في ماء بارد، ثم يصفّى ويضاف الى بوريه اليقطين مع الطحين والبقدونس ويخلط الكل بعضه مع بعض.

3- يوضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى يُضاف باقي المواد.

4- يدهن كعب صينية مستديرة ستدخل الفرن بنصف كمية السمنة ويُمدّ عليها نصف كمية كبة اليقطين وتوزع الحشوة عليها. ثم تُمدّ الطبقة الثانية من الكبة على ورقة نايلون كبيرة وتُقلب على الحشوة وتُنزع ورقة النايلون. نُحدث ثقباً في وسط الصينية ليتسرب منه البخار وتوزع على وجهها باقي السمنة ونخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ثم تقدم ساخنة أو باردة.

قلقاس بالطحينة (171)

Taro In Tehiné

الوحدات الحرارية:	715 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

قلقاس	1 كغ
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
طرطور (وصفة رقم 18)	6 أكواب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يقشر القلقاس ويقطع إلى مكعّبات صغيرة ومتشابهة الحجم.

2- يُوضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى يُضاف إليه البصل.

3- بعد مرور بضع دقائق وقد تغير لون البصل ولكن من دون ان يشقر تُضاف مكعّبات القلقاس وتقلّب بالزيت مع البصل.

4- بعد مرور حوالي عشر دقائق نضيف الحمص المسلوق ومن ثم الطرطور ولا نتوقف عن التحريك.

5- سنلاحظ ان الطرطور يشتد ويظهر على سطحه طبقة من الزيت يجب أن نزيلها. وعندما ينضج القلقاس نطفىء النار ونسكب الوصفة في جاط ونتركها تبرد ونقدمها.

6- كنا نستطيع ان نسلق القلقاس في طنجرة ماء على حدة، ثم المباشرة باستعماله. ولكن من الأفضل أن تنضج المواد بعضها مع بعض في نفس الوعاء للاستفادة من تبادل النكهات.





ورق عنب بالزيت (172)

Green Leaves In Oil



الوحدات الحرارية:	2930 حُرَيْرة
الكمية:	1 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	1/2 كوب
ورق عنب	1/2 كغ
أرز مصري	1 1/2 كوب
بندورة مكعبات وعصير حامض	1 كوب من كل صنف
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يُغسل ورق العنب جيداً، ثم يُغمر بالماء، ويوضع على النار حتى ينضج.

2- ينقّى الأرز في هذا الوقت ويغسل جيداً، ثم ينقع بماء فاتر لمدة نصف ساعة ويصفّى بعد ذلك جيداً. ثم يمزج مع البقدونس والبندورة ونصف كمية عصير الحامض وزيت الزيتون والبهارات.

3- تضع القليل من الحشوة في كل ورقة ولفها بشكل أصابع صغيرة.

4- تضع شرائح بطاطا في قعر الطنجرة، ونبدأ بصف ورق العنب عليها، ونستعمل البطاطا لتكون حماية لورق العنب (أو غيره) من شدة النار خاصة للطبقة السفلى التي تنضج قبل الطبقات العليا.

5- يغمر الورق بماء يغلي وقد أضفنا إليه النصف الثاني من عصير الحامض ويغطى بصحن وضع عليه طنجرة ثانية مليئة بالماء، تشكل ثقلاً على الصحن للحفاظ على شكل ورق العنب.

6- توضع الطنجرة على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة.

خضر بالزيت (173)

Vegetables In Oil

الوحدات الحرارية:	5480 حُرَيْرة
الكمية:	1 1/2 كغ
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

كوسى صغير	6 حبات صغيرة
باذنجان صغير	6 حبات صغيرة
فليفلة	6 حبات صغيرة
بطاطا	6 حبات صغيرة
بصل	6 حبات صغيرة
بندورة	6 حبات صغيرة
أرز مصري	1/2 كوب
بندورة مكعبات	1 كوب
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
عصير حامض	1 كوب
زيت زيتون	1/2 كوب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تجهز الحشوة مثلما جهزناها لورق العنب المحشو بالزيت.

2- يغسل الكوسى ويقطع عنقه ويفرغ من داخله بحيث تبقى سماكة الجلدة رفيعة، ونستعمل لذلك المنقار (راجع قسم الأدوات). ونضعه في الماء لئلا يسودّ، ونصنع الشيء نفسه مع الباذنجان.



3- نترك عنق القليفلة ولكن نقطع القليل من الجهة المعاكسة وننظف الداخل من الحبوب البيضاء والجلدة البيضاء، ونحرص على عدم كسر الحبة.
4- تقشر رؤوس البطاطا، وينقر داخلها بالمنقار الذي استعمل لإفراغ داخل الكوسى والباذنجان، ونضعها في الماء مع الكوسى والباذنجان. ويفرغ داخل البصل والبندورة ونصنع من اللب المستخرج من كل الخضر عجة بالخضر (وصفة رقم 86).
5- نضع قليلاً من الحشوة في كل قطعة من الخضر، ونضعها بعضها مع بعض في طنجرة وضعنا في قعرها شرائح البطاطا.
6- تصفّ الخضر المحشوة بطريقة تمنع خروج الحشوة منها خلال السلق جنباً الى جنب ومستقيمة. ويجدر بالذكر أن الحشوة يجب ان تصل الى ثلاثة أرباع الحبة لأن حجمها يكبر أثناء نضوج الأرز.
7- تغمر المواد بماء السلق مع القليل من عصير الحامض، ونسلقها على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج الأرز والخضر. ونستطيع سلق الكوسى والباذنجان قليلا قبل الإستعمال للتأكد من أنها ستنضج مع الأرز.
8- تقدم هذه الأصناف باردة.
9- يضاف إلى هذه الأصناف أوراق العنب بالزيت وأوراق السلق المحشوة وتشكّلان أساس المأكولات الرائجة في لبنان.
10- غير أننا نجد بعضاً من هذه الأصناف خارج لبنان، كورق العنب الذي نجده في قبرص واليونان تحت إسم دولماديس Dolmades.

هل تعلم؟

1- تـأتـينـا عشبة الكمون من تركستان (Turkestan) حيث مصدرها الأساسي، وقد انتشرت منذ العهود القديمة في حوض البحر المتوسط إذ تمّ العثور في مقابر الفراعنة في مصر على حبوب كمون غير مطحونة ويعلمنا الكتاب المقدس أن هذا الصنف من البهارات كان يستعمل في الخبز والشوربات. أما الرومان فاستعملوه بصلصاتهم وأظهروا ميزته في المساعدة على الهضم

2- أما فيما يخصّ الدولماديس اليوناني فيمكن تغيير الحشوة بإضافة اللحمة إلى الأرز، ويمكن استعمال ورق الملفوف أو التين بدلاً من ورق العنب.

3- نستطيع خلال الصيف تحضير مونة الشتاء من ورق العنب الذي نحفظه في مرطبان مع الماء المملح، فالملح يحفظ المواد، ومن الطبيعي أن يكون المرطبان محكم الإقفال وإلاّ دخل الهواء وأفسد المواد

ورق سلق محشّو (174)

Stuffed Chard Beet Leaves

الوحدات الحرارية:	400 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
ورق سلق مستخرج من الكيلو الذي استعمل في وصفة الضلوع بالطحينة (وصفة رقم 161)	350 تقريبا
أرز مصري مغسول ومنقوع ومصفّى	1 كوب
حمص حب مسلوق وبقدونس مفروم	1/2 كوب
نعنع مفروم فرماً ناعماً	1 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/2 كوب
زيت زيتون	3/4 الكوب
ملح، كمون، قرفة، كزبرة	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع القليل من زيت الزيتون في طنجرة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم و بعد بضع دقائق نضيف الأرز.
2- يقلب الأرز مع البصل والثوم ثم يضاف الحمّص الحب المسلوق والبهارات المذكورة. وبعد بضع دقائق نضيف الكزبرة ونحرك. وعندما نرى أن المواد بدأت تلتصق بكعب الطنجرة نضيف عصير الحامض.
3- في هذا الوقت نسلق ورق السلق ثم ننشرها على طاولة التطبيق.
4- نضيف البقدونس الى الحشوة ونتبع ما ورد في الوصفة مثل ورق العنب بالزيت (172). ويمكن أيضا ان نضيف إلى الحشوة مكعّبات البندورة.



ورق عنب محشوّ بالبرغل والحمص (175)

Stuffed Grape Leaves



الوحدات الحرارية:	4510 حُرَيْرَة
الكمية:	1 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	1 كوب
ورق عنب مسلوق	1 كغ
برغل خشن	2 كوب
حمص حب مسلوق ولبنة	1 كوب من كل صنف
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
نعنع وبصل مفروماً ناعماً	1/2 كوب
بصل مفروم ناعم	1/2 كوب
بندورة مقطعة إلى مكعبات	1 1/2 كوب
عصير حامض	1/2 كوب
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة
بطاطا	2 حبة

طريقة التحضير:

1- ينقع البرغل في الماء البارد بعد غسله جيداً، ثم يصفّى جيداً ويخلط مع باقي المواد من دون عصير الحامض حتى نحصل على الحشوة.

2- توزع هذه الحشوة بمقدار ملعقة صغيرة على كل ورقة، ثم تلفّ ونصفّها في طنجرة مستديرة، مع وضع طبقة من شرائح البطاطا في قعرها.

3- عندما تمتلئ الطنجرة نغمر محتواها بزيت الزيتون والماء ورشة الملح وعصير الحامض، ونضع صحناً على الوجه وفوقه وعاء أصغر مليئاً بالماء ونتركها على نار خفيفة الحرارة حتى تنضج تماماً. ثم تقدّم مع اللبن المثوّم.

فلافل (176)

Falafel

الوحدات الحرارية:	225 حُرَيْرَة
الكمية:	30 حبة تقريبا
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

فليفلة حرة مفرومة	1 ملعقة كبيرة
فول مجروش	4 أكواب
حمص وسمسم	2 كوب من كل صنف
بصل مفروم فرماً ناعماً	3/4 الكوب
ثوم مدقوق	1/4 كوب
كزبرة خضراء مفرومة	1 كوب
ملح، كمون، قرفة، سماق	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يُنقّى الفول المجروش والحمص جيداً ثم يغسلا وينقعا لفترة أقلها 12 ساعة في ماء بارد، واستعمال البيكربونات إختياري.

2- بعد مرور هذه الفترة تضرب هذه الحبوب بعضها مع بعض في آلة الفرم ويضاف إليها بعد ذلك البصل والثوم والكزبرة والفليفلة الحرة وتضرب من جديد بعضها مع بعض. وتضاف إليها البهارات وتترك لفترة ساعتين.

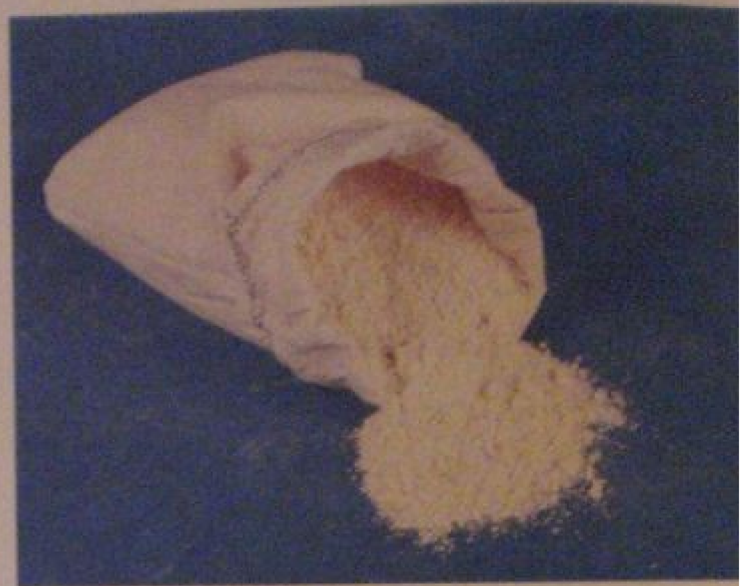
3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وبينما يحمى نضع أقراص العجين بآلة الفلافل الخاصة (راجع قسم الأدوات) ونمررها على السمسم ثم نسقطها في الزيت ذي الحرارة المعتدلة.

4- تقدم الفلافل مع الطرطور (راجع وصفة رقم 18) وتشكيلة خضر طازجة كالكبيس واللفت (راجع قسم الكبيس) والبندورة والبقدونس.



الكشك (177)

Kichk



الوحدات الحرارية	4375 حريرة
الكمية	3 أكواب تقريبا
الوقت	أسبوع

المكونات

برغل خشن	5 أكواب
لبن	10 أكواب
لبنة	2 1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- بعد أن رأينا كيفية تحضير اللبن واللبنة، نستطيع أن نتكلم عن طريقة تحضير الكشك. وهو إذا أردنا لبن مجفف يستعمل في الوصفات الثقيلة، أي الشتوية. ويشبه الكشك الجميد وهو اللبن الجمْد الأردني.

2- ينقع البرغل بعد تنقيته وغسله في ماء بارد لمدة عشرين دقيقة.

3- يضاف إليه بعد ذلك اللبن الرائب، ولا نصفّي البرغل.

4- تخلط المواد بعضها مع بعض ثم تُضاف إليها اللبنة والملح.

5- تخلط المواد مجدداً ثم نضع الوعاء في البراد لمدة أربعة أيام وكل يوم نخلطها مجدداً. والهدف من ذلك أن تختلط المواد ونكهاتها جيداً.

6- بعد مرور هذه الأيام تقرص العجينة الى أقراص متوسطة الحجم وتوضع على قطعة قماش أو شرشف حتى تجف. كما نستطيع وضعها في الشمس حتى تجف تماماً.

7- نحصل هكذا على الكشك الذي يعتبر صنفاً مهماً في المونة اللبنانية ويكثر استعماله أيام البرد والشتاء.

طحالات غنم (178)

Sheep Spleens

الوحدات الحرارية	2540 حريرة
الكمية	4 حبات
الوقت	60 دقيقة

المكونات

طحالات غنم	4 طحالات
جوز مجروش	1 كوب
كزبرة خضراء	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1/4 كوب
بندورة	3 حبات
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
مرقة اللحمة	2 كوب
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير

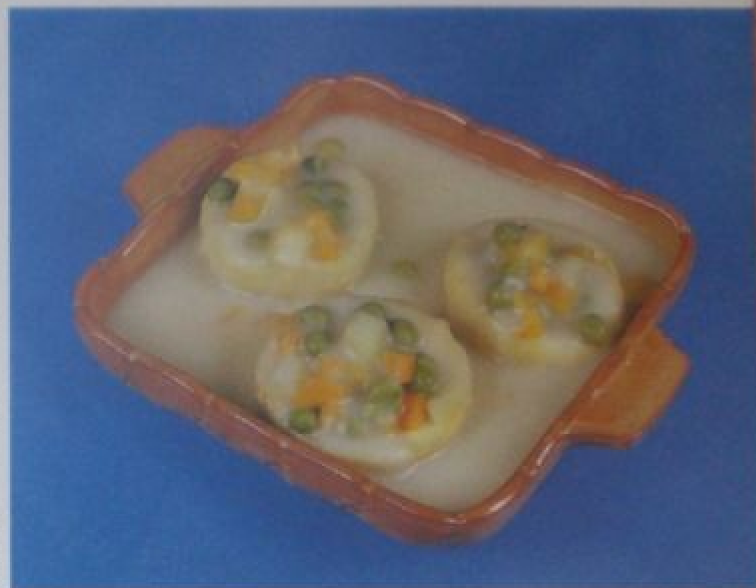
1- نضع الزيت في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضيف الثوم ثم الكزبرة والجوز، وبعد بضعة دقائق عصير الحامض والملح.

2- نشق الطحالات بالعرض بعد إزالة القشرة الخارجية، ونحشوها بهذه الحشوة ثم نصفها بصينية ندخلها الفرن ونغطيها بمكعبات البندورة ومرقة اللحمة التي أذيب فيها ربّ البندورة.

3- بعد حوالي ثلاث أرباع الساعة نتأكد من نضوج الطحالات ونقدمها باردة.



أرضي شوكي يونانية (179)
Greek Artichokes



الوحدات الحرارية:	385 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون، طحين وزبدة	1/2 كوب من كل صنف
كعب أرضي شوكي	6 حبات
بازيلا، جزر وبطاطا مكعّبات	1/2 كوب من كل صنف
زيتون أسود منزوع النوى	1/2 كوب
ماء سلق الأرضي شوكي	3 أكواب
عصير حامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نستخرج كعب الأرضي شوكي بعد سلق الحبات (راجع وصفة 141).

2- نصنع رو أبيض من الزبدة والطحين. .

3- نضيف إلى هذا الرو عصير الحامض وزيت الزيتون ثم ماء سلق الأرضي شوكي، وتحرّك المواد جيداً.

4- نضع كعوب الأرضي شوكي في جاط سيدخل الفرن، ونوزّع في كل واحدة مزيج الخضر المسلوقة ويغمر الجميع بالصلصة.

5- ندخل الصينية الفرن لمدة عشرين دقيقة ثم تقدم هذه الوصفة ساخنة أو باردة.

كيش لورين (180)
Quiche Lorraine

الوحدات الحرارية	350 حُرَيْرة
الكمية	20 حبة تقريبا
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
عجينة بريزيه (464)	250 غرام
كريما (قشطة سائلة)	2 كوب
بصل مقطّع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
لحم بقر معلّب مقطع إلى مكعبات	1 كوب
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تمد العجينة على الطاولة بسماكة نصف سنتيمتر، ثم تلفُّ على الشوبك وتمدُّ ثانية على القوالب الصغيرة أو على القالب الكبير. ثم نمرر الشوبك فوق القوالب المغطاة بالعجين بحيث يقطع العجين الزائد وتصنع بمساعدة شوكة ثقوباً في كعب القالب ليتسرب منها البخار خلال الخبز، وإلا ارتفعت القطعة وتمزق العجين.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل ثم لحم البقر المقطّع الى مكعّبات صغيرة. ثم تصفّى من الزيت وتوزّع في القوالب وتغمربالقشطة البقرية على أن يبقى مستواها منخفضاً بالنسبة لطرف القوالب، التي ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى ينضج العجين وتشتد وتتلون القشطة.

3- نستطيع استبدال اللحمة بالدجاج فنضيف إليه الكبيس، أو بالقريدس فنضيف ملعقة رب بندورة مع الكريما.



معجنات غربية (181)

Evening Bites



الوحدات الحرارية	200 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة تقريبا
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

بيض مخفوق	3 بيضات
عجينة الفويتي (وصفة رقم 462)	500 غرام
دجاج مسلوق	1/4 فروج
زلال البيض	2 بيضة
كبيس مقطع	1/2 كوب
جبنة صفراء مبشورة	1/2 كوب
بقدونس مفروم وجوز مجروش	1/4 كوب من كل صنف
جبنة روكفور وياتيه البقر	1/2 كوب من كل صنف
فستق مسلوق ومقشر	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- تخفق لحم الدجاج المسلوق مع الكبيس والجبنة الصفراء والبقدونس وزلال البيض.

2- تخفق جبنة الروكفور مع الجوز المجروش جرشاً خشناً.

3- تخفق ياتيه البقر مع الفستق المسلوق والمقشر والكبيس.

4- تمدّ العجينة على طاولة العمل بسماكة متوسطة ورقيعة، ثم تقطّع إلى مثلثات وتوزع الحشوات المختلفة بداخلها، تدهن بالبيض المخفوق وتحمّر بالفرن.

أصابع الجبنة (182)

Cheese Fingers

الوحدات الحرارية	115 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

جبنة روكفور	1/2 كوب
جبنة صفراء مبشورة (غرويار أو قشقوان)	1 كوب
طحين وزبدة	1 كوب من كل صنف
بيض	1 بيضة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة وعندما تبرد تخفق فيها البيضة والروكفور.

2- يخلط الطحين بالجبنة المبشورة ويضاف إلى المزيج.

3- تخلط هذه المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- تمد هذه العجينة على طاولة العمل وتقطع إلى أصابع.

5- نضعها في صينية وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

6- تقدم هذه الأصناف مع البزورات أو البطاطا المحمّصة عند استقبال الضيوف وقبل دخولهم غرفة الطعام.

7- نستطيع أن نضيف القليل من البقدونس المفروم لإدخال لون الى هذه الوصفة.

8- كما نستطيع أن نغطيها بالسمسم قبل خبزها بالفرن لإعطائها مظهراً خارجيا مشهياً.



فول أو فان (183)

Vol au Vent



الوحدات الحرارية:	630 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي (وصفة رقم 462)	250 غرام
صلصة البيشاميل (وصفة رقم 45)	2 كوب
فطر مقطع	1 كوب
دجاج مسلوق	1/2 فروج
ملح	حسب الرغبة
جبنة صفراء مبشورة	6 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- تمد العجينة على طاولة العمل بسماكة 1 سم، وتقطع دوائر بمقطع مستدير.

2- تفرغ وسط نصف كمية هذه الدوائر بواسطة مقطع أصغر.

3- تضع هذه الخواتم على قطع العجين الأولى الموضوعة في صينية، وتحدث فيها ثقوباً فيها لئلا يغير البخار الشكل النهائي المطلوب خلال الخبز.

4- تدهن القطع بالبيض المخفوق وتدخلها فرناً متوسط الحرارة، وتتركها لمدة عشرين دقيقة. ستلاحظ أنها تنتفخ وتتلوّن، ونستطيع ان نغطيها خلال عملية الخبز بورقة خاصة للأفران لئلا يحترق سطحها.

5- في هذا الوقت تقطع الدجاج المسلوق إلى مكعّبات صغيرة، ونضيفه مع الفطر المقطع إلى البيشاميل و يوزع بداخل العجين المخبوز، ونضع الجبنة المبشورة على كل واحدة وندخلها الفرن مجدداً. ثم نقدمها فوراً.

6- نستطيع استبدال هذه الحشوة بصلصة ثمار البحر (Nantua) (راجع وصفة رقم 41) ونضيف إليها القريدس والمحار.

أفوكاتو كوكتيل (184)

Avocado Cocktail

الوحدات الحرارية:	875 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

عصير حامض	5 ملاعق كبيرة
أفوكاتو	5 حبات
قريدس صغير	1 كوب
أناناس وخيار مقطع	1/2 كوب من كل صنف
صلصة كوكتيل وجزر مبشور	1 كوب من كل صنف
قبار	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- ندخل سكيناً في جهة الطول لحبتين من الأفوكاتو شديدة النضوج حتى تصل الى النواة وتثبت فيها ثم نديره قليلا إلى اليمين وقليلا الى الشمال حتى تنزع النواة من داخل الأفوكاتو، ونقطع الحبة من بعد ذلك الى شطرين.

2- نفرغ داخل الحبات الناضجة الثلاث ونقطّعها تقطيعاً خشناً. ونضيف إليها نصف كمية الحامض لئلا تسودّ، ثم تخلط مع القريدس الصغير، والأناناس والخيار والجزر والقبار وصلصة الكوكتيل. وتوزع في قطع الأفوكاتو الأربعة، ونملأ بها جوف كل قطعة ونستطيع ان نضع في كعبها ورقة خس للتزيين.

3- تقدم فوراً لدخول المايونيز في مكوناتها، وإلا تحفظ في البراد ليوم واحد فقط.

4- كما نستطيع تطبيق هذه الوصفة على الغريفون، واستعمال نفس الحشوة التي استعملناها مع الأفوكاتو إضافة إلى قطع الغريفون نفسها.



بريوش على أصنافه (185)

Stuffed Brioche



الوحدات الحرارية:	539 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

بريوش صغير (وصفة رقم 454)	6 حبات
دجاج مسلوق	2 كوب
باتيه البقر	1 كوب
كبيس مفروم	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نحتاج الى أصناف أخرى أحياناً لمرافقة المعجنات الغربية أو الشرقية أو كليهما عندما نضعها في جاط الخدمة بعضها مع بعض، والبريوش بالحشوة يمكن ان يكون واحداً من تلك الأصناف.

2- تقطع الرأس الصغير الموجود فوق حبة البريوش وتفرغ قليلا من لبّه.

3- يقطع لحم الدجاج السلوق تقطيعاً رفيعاً بحيث يملأ كوبين، ثم يضرب على الآلة مع الباتيه حتى تحصل على مزيج متماسك.

4- بمساعدة كيس أو بالعامية "قرطاس" نزيّن قلب حبة البريوش، ونضع على وجه الحشوة الكبيس المفروم فرماً ناعماً ونرجع الرأس المقطوع ونضعه فوق الحشوة.

5- نستطيع استبدال هذه الحشوة بحشوة جبنة الروكفور مع الجوز، أو بحشوة الصلصة البيضاء مع الدجاج والفطر أو لحم البقر والفطر.

تارت بالخضر (186)

Vegetable Pie

الوحدات الحرارية:	575 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه (464)	250 غرام
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع الى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كراث مقطع	1 كوب
فليفلة خضراء وحمراء	2 حبة من كل صنف
كريما (قشطة بقرية)	2 كوب
ملح، بهار، جوزة الطيب	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

2- عندما يتغير لون البصل ولكن دون ان يشقر، نضيف الكراث المقطع الى حلقات أو دوائر، وبعد بضع دقائق نضيف الفليفلة الحمراء والخضراء المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne).

3- ترفع الخضر عن النار عندما تصل إلى ثلاثة أرباع النضج.

4- تمد عجينة البريزيه وتغلف قالب تارت (راجع قسم الأدوات) بسماكة 1/2 سنتيمتر.

5- نضع الخضر في القالب، نغمرها بالكريما وندخلها الفرن مدة عشرين دقيقة تقريباً، ثم تقدّم.

6- نستطيع استبدال الحشوة بالسبانخ واليقطين.



سوفليه القريدس (187)

Shrimp Souffle



الوحدات الحرارية:	595 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

ملح، قرفة، كمون، جوزة الطيب	حسب الرغبة
قريدس صغير	2 كوب
بيض	4 بيضات
صلصة البيشاميل	2 كوب
رب البندورة أو الكركند	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تضاف البهارات إلى صلصة البيشاميل ومن ثم القريدس ورب البندورة.
2- بعيداً عن النار، نضيف صفار البيض.
3- يخفق الزلال جانباً حتى نصل به إلى حالة الرغوة.
4- يضاف الزلال المخفوق الى المزيج الأساسي رويداً رويداً.
5- يوزع المزيج النهائي في قوالب صغيرة تم دهن أسفلها بالزبدة، ولا يجب أن يصل مستوى المزيج إلى أكثر من ثلاثة أرباع عمق كل قالب. ونضع القوالب في صينية بداخلها الماء الفاتر إلى أن يصل إلى نصف علو القوالب وهذه طريقة الخبز بالبان-ماري بالفرن.
6- ندخل المزيج فرناً متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة، وبواسطة الزلال ستنتفخ ويكبر حجمها بينما الصفار والرو سيجعلان المزيج متماسكاً.
7- تقدم فوراً وساخنة.
8- تختلف أنواع السوفليه فهنالك سوفليه سادة أو على جبنة أو بالخضر.

البيتزا (188)

Pizza

الوحدات الحرارية	975 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

صعتر جاف	1 ملعقة كبيرة
أوريغان (مردقوش)	1 ملعقة كبيرة
عجينة البيتزا	250 غرام
صلصة البندورة (48)	2 كوب
زيتون أسود	1/4 كوب
فطر معلب، قريدس ومحار	1/2 كوب من كل صنف
جبنة صفراء	4 شرائح

طريقة التحضير:

1- نمد عجينة البيتزا، ثم نقطع بداخلها دوائر بحجم الصحون التي سنضعها فيها. والعجينة كناية عن 2 كوب من الطحين، ملعقة صغيرة من الخميرة، رشة ملح، 3/4 كوب من الزبدة و3/4 كوب من الماء. (1 بيضة إختياري).
2- بمساعدة شوكة نصنع ثقوباً في كعب العجينة لتسريب البخار الذي سيظهر خلال عملية الخبز وإلا ارتفخت العجينة وتمزقت.
3- توزع صلصة البندورة على العجينة ومن ثم الأعشاب الجافة وبقية المواد وأخيراً شرائح الجبنة.
4- ندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة حتى تحمر الجبنة وتنضج العجينة. وهنالك أصناف عديدة من البيتزا تختلف باختلاف حشواتها ولا تعرف حدوداً.



سوفليه كلية الدجاج (189)

Chicken Kidney Souffle



الوحدات الحرارية:	515 حُرَيْرَة
الكمية:	4 حبات
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

كلوة الدجاج	5 كلوات
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
جبنة صفراء مبشورة	2/1 كوب
صفار البيض	4 بيضات
بهار، ملح	حسب الرغبة
زلال البيض مخفوق	6 بيضات
صلصة البيشاميل	2 كوب

طريقة التحضير:

1- تخفق على آلة الخفق ذات الشفرات الحادة كلوة الدجاج مع الثوم المدقوق.
2- تضيف إلى البيشاميل صفار البيض والملح والبهار ومزيج كلوة الدجاج.
3- تضيف الجبنة المبشورة إلى مزيج البيشاميل، ثم نبدأ بإدخال الزلال المخفوق دفعة تلو دفعة ولا تتوقف عن الخفق حتى يستوعبه كله.
4- تضع المزيج النهائي في جاط مستدير ذي جوانب عالية، وبعد دهنه بالزبدة. ونضع الجاط في صينية بداخلها ماء، يصل إلى نصف علو الجاط، وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً.
5- هنالك أصناف أخرى من السوفليه، كالسوفليه الصيني (يضاف إلى صلصة البيشاميل الزنجبيل ويدخل الوصفة صلصة السوجا) أو سوفليه الأرضي شوكي (صلصة البيشاميل + الأرضي شوكي) أو سوفليه الفطر (صلصة البيشاميل + الفطر الطازج)

الكانابيه على أصنافه (190)

Canapes & Toasts

الوحدات الحرارية:	825 حُرَيْرَة
الكمية:	12 حبة
الوقت:	20 دقيقة

المكونات:

خبز الكانابيه مقطع	12 حبة
طون معلب	2 علبة
زبدة	3 ملاعق كبيرة
عرق الشومار	1
قبار	12 حبة

طريقة التحضير:

1- تحتل الكنابيه بأصنافها المتعددة وأشكالها المختلفة مركزاً مهماً في الحفلات والولائم الكبيرة. ويستطيع الفرد أن يستفيد من هذه التشكيلة الواسعة خاصة خلال ترتيب المائدة فيلعب حينها بالألوان.
2- يمزج الطون مع الزبدة بحيث نحصل على مزيج متماسك.
3- يملأ كيس سكب بهذا المزيج ويوزع على قطع الكانابيه، ثم يزيّن بقطَع من عرق الشومار والقبار.
4- وهذه بعض من الحشوات المعروفة:
- باتيه البقر مع الزبدة، ومزيّن بالكبيس.
- البيض المقطع الى مكعّبات صغيرة مع المايونيز.
- تشكيلة خضر كالبندورة والخيار والذرة بشكل مكعّبات صغيرة.
- اللبنة المزيّنة بوردة الزيتون.
- جبنة الروكفور المخفوقة مع الزبدة والمزيّنة بالبقدونس والجوز.



كلوب ساندويش (191)
Club Sandwich



الوحدات الحرارية:	1380 حُرَيْرة
الكمية:	1 سندويش
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

خبز الباَن دومي	3 شرائح
مايونيز وصلصة الثوم	1/2 كوب من كل صنف
خس مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب
دجاج مسلوق مفروم	1/2 كوب
كبيس مقطع دوائر	1/4 كوب
بندورة	1 حبة
جبنة شرائح	1 شريحة
لحم بقر شرائح	1 شريحة

طريقة التحضير:

1- تقطع أطراف شرائح خبز الباَن دومي.

2- تدهن الشريحة الأولى بقسم من المايونيز، والشريحة الثانية بصلصة الثوم.

3- نوزع الخس المفروم على القطعتين، ثم نضع على الأولى لحم البقر وفوقه الجبنة والبندورة، وعلى الثانية نوزع الدجاج المفروم وعليه الكبيس.

4- نضع قطعة الجبنة على قطعة الدجاج ونضع القطعة الثالثة في النهاية.

5- يقطع الى قطعتين من الزاوية للزاوية بحيث نحصل على مثلثين.

6- يقدم مع سلطة الكولسلو (Coleslaw) (وصفة رقم 135) والبطاطا المقلية.

7- نستطيع تقطيعها من جديد فنحصل هكذا على أربعة مثلثات صغيرة نستعملها في ولائمنا. وتتعدد أصناف الحشوات، حسب الأذواق.

قالب الدجاج والخضر (192)
Chicken Terrine

الوحدات الحرارية:	423 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحب ومقطع	1 فروج
صفار البيض	2 بيضة
زلال البيض	4 بيضات
هليون معلب	1 علبة
جزر مسلوق كامل	4 حبات
كريما	1 كوب
ملح، بهار، قرفة	حسب الرغبة
جوزة الطيب	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ندخل بهذه الوصفة الى عالم التيرين (Terrine) وهي قوالب من الدجاج أو اللحم أو الخضر تقدم باردة ومقطعة الى شرائح.

2- يضرب الدجاج المسحب من جلده وعظمه والمقطع الى مكعبات صغيرة في آلة الفرم.

3- يضاف إليه صفار البيض والكريما والبهارات. ودور الصفار أن يجعل أجزاء المواد تتماسك بعضها مع بعض.

4- نضع هذا المزيج جانباً. ونضرب زلال البيض بمفرده على الآلة حتى نصل الى الرغوة البيضاء الأقرب الى شكل الثلج. ودور الزلال أن يساعد المزيج على أن يرتفع.



5- نضيف مزيج الدجاج الى الزلال المخفوق ونشغل الآلة على البطيء حتى يستوعب الزلال كل الدجاج ونحصل على عجينة واحدة.

6- نستعمل لهذه الوصفة قالب التيرين (راجع قسم الأدوات) وندهن قعره وجوانبه بالزبدة.

7- نضع القليل من المزيج في قعر القالب ثم نضع عليه أصابع الهليون.

8- نضع طبقة ثانية من المزيج وعليها أصابع مقطعة من الجزر طويلة ورفيعة، وهكذا دواليك حتى نصل الى لخر القالب.

9- نضع القالب في صينية ستدخل الفرن وبداخلها الماء الذي يصل الى نصف علو القالب وهذا ما يسمى بالبان ماري (Bain-Marie) بالفرن.

10- نخبز القالب بهذا البان ماري في فرن متوسط الحرارة، وعندما يحمرّ وجهه نضع ورقة خاصة عليه كي لا يحترق لأن داخله ما يزال نيئاً.

11- بعد مرور حوالي ثلاثة أرباع الساعة ندخل سكيناً رفيعاً الى قلب القالب وإذا خرج نظيفا فهذا يعني أن القالب قد نضج ونستطيع تقديمه فوراً، او نستطيع أن ننتظر إلى اليوم الثاني كي يبرد فيسهل علينا إخراجه من القالب وتقطيعه ونطبّق نفس طريقة فحص النضوج للسوفليه المختلف الأصناف والنكهات.

12- إذا صنعنا عدة أصناف من هذه القوالب، ومن ثم شكّلنا جاطاً من مختلف الألوان والنكهات لحصلنا على دهشة وإعجاب ضيوفنا.

13- كما نستطيع أن نقدّم هذه الأصناف ساخنة مع صلصة مرافقة لكل صنف وملائمة معه.

14- وبالنهاية يبقى المنظر الجميل منوطاً بالخضر، أو بغيرمواد تدخل القوالب وتظهر بمظهر جيد عند التقطيع.

هل تعلم؟

1- اكتشف الهليون في مصر ونقله الرومان الى قارة أوروبا، ولكن لم تبدأ زراعته وتداوله بين الناس إلاّ في عهد الملك لويس الخامس عشر في فرنسا

2- موسم الهليون يقع بين آذار وحزيران. ونميزّ ثلاثة أصناف منه

- الهليون الأبيض الذي يُحصد فور ظهوره فوق الأرض. ويزرع في منطقة الألزاس الفرنسية (Alsace) وفي بلجيكا وفي شمال إفريقيا وبالرغم من حجمه الكبير يفتقر الى النكهة
- الهليون البنفسجي الذي يزرع في وسط فرنسا وفي إيطاليا، ويترك في الأرض حتى يبلغ بضعة سنتيمترات. يتميزّ بنكهة جيدة
- الهليون الأخضر الذي يقطف عندما يصل طوله إلى 15 سنتيمتراً تقريباً وهو الأفضل بينهما ويستعمل في الأطباق الفخمة الباهظة الثمن

مقالي مختلفة بالعجين (193)

Beignets

الوحدات الحرارية	160 حَريرة
الكمية	20 حبة تقريبا
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
زيت	1 1/2 ملعقة كبيرة
بيض	2 بيضة
ملح	رشة
ماء	1/4 كوب تقريبا

طريقة التحضير:

1- نخفق البيض جيداً بالشوكة، ثم نضيفه مع الزيت الى الطحين.

2- نضع الخميرة في الماء الفاتر ونضيفها الى مزيج الطحين ونحرك حتى نحصل على العجينة سائلة ولكن متماسكة. واستعمال الخميرة إختياري. ومن أصناف البينييه (Beignets):

- بينييه بالسمك (Beignet au poisson): نستعمل سمكاً مسلوقاً ونفرمه فرماً ناعماً، ونضيف إليه البقدونس المفروم والثوم المدقوق والبصل المفروم فرماً ناعماً، نخفق هذا المزيج مع عجين البينييه بحيث نحصل على مزيج نهائي متماسك جيداً. نضع المزيج في كيس سكب ونبدأ بوضع القطع الصغيرة في الزيت الحامي. تصفى بعد ذلك من الزيت وتقدّم ساخنة.

ونستطيع استبدال السمك بالنخاعات أو اللحمة أو الكوسى والكرات والأرضي شوكي المسلوقة.



عوينات باللوز (194)

Beignets D'amande



الوحدات الحرارية:	225 حُرَيْرَة
الكمية:	20 حبة تقريبا
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

عجينة الشو (وصفة رقم 463)	5 أكواب
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
لحم بقر معلب مقطع	2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
فطر مقطع ناعم	1/2 كوب
ملح، وجوزة الطيب	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تحضر عجينة الشو كما ذكر في الوصفة رقم 463 الموجودة في قسم العجين.

2- يضاف إلى هذه العجينة الجبنة المبشورة ولحم البقر المقطع واللوز والفطر والملح وجوزة الطيب.

3- تخلط هذه المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نملأ كيس سكب بهذه العجينة ونبدأ بوضع كريات صغيرة في الزيت الحامي.

5- تقدم فوراً وهي ساخنة بعد تصفيتها من الزيت.

الكريب (195)

Crêpe

الوحدات الحرارية:	1570 حُرَيْرَة
الكمية:	12 حبة تقريباً
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
بيض	2 بيضة
حليب	1/2 كوب
زيت أو زبدة سائلة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- مثل المقالي أو البينيه (Beignets) تشمل الكريب (Crêpe) أصنافاً كثيرة تحضر جميعها من نفس العجينة.

2- يخلط الطحين مع البيض المخفوق والزيت أو الزبدة السائلة والملح، ومن ثم يُضاف الحليب البارد، وتخفق جيداً حتى لا يبقى حبيبات طحين في العجينة. كما نستطيع تمرير العجينة بالشينوا (Chinois). (راجع قسم الأدوات).

3- تُحمى مقلاة على النار من دون أي مواد دهنية ما دامت العجينة تحتوي على الزبدة.

4- نسكب القليل من العجينة في وسط المقلاة ونحرّكها حتى تتوزّع على كل المقلاة بنفس السماكة.

5- بعد مرور بضع ثوان نلاحظ ان أطرافها بدأت تبتعد عن جوانب المقلاة إذ أنها تكون قد نضجت فنقلب الكريب في الهواء بحيث تقع على جهتها الثانية.

6- نتركها بضع ثوان حتى تتلون أيضاً من الجهة الثانية ثم نضعها في جاط ونكمل قلي بقية العجين بالطريقة نفسها.



7- وهذه بعض من أصناف الكريب:

- بالجبنة (Cheese Crêpe)

نحضر صلصة البيشاميل ونضيف إليها بينما هي على النار الجبنة المبشورة والملح والبهار. نضع القليل من هذه الصلصة في كل قطع كريب ثم نلفها ونضعها جنباً إلى جنب في صينية ستدخل الفرن ونرش على سطحها الجبنة المبشورة ونضع القليل من الزبدة. ندخلها الفرن حتى تذوب الجبنة والزبدة وتتلون قليلاً ونقدمها فوراً.

- بالبيض (Egg Crêpe)

عندما نحضر الكريب وبعد أن نقلبها في الهواء وتقع على الجهة غير الناضجة، نكسر بيضة فوق الجهة المحمّرة ونتركها على نار خفيفة حتى تنضج البيضة فتقدم بسرعة، ونستطيع وضع غطاء على المقلاة لتسريع نضوج البيضة.

كما نستطيع وضع ملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة، وأول ما تذوب وتحمى نضيف إليها 1/2 كوب من الفطر المقطع والبيض المخفوق والبقدونس المفروم فرماً ناعماً والقليل من عصير الحامض ومن الكريما ويخفق الجميع. وهذا صنف البيض المخفوق (Scrambled وصفة رقم 82) ونحشو بهذا الصنف الكريب.

- بالقريدس (Shrimp Crêpe):

يسلق الأرز البسمتي ثم يصفّى ويبرّد بالماء والثلج ويضاف إليه القريدس الصغير وصلصة الكوكتيل (وصفة رقم..) ويوزع هذا المزيج على الكريب.

- بالطون (Tuna Crêpe):

نصنع المايونيز (وصف رقم 25) ونضيف إليه الطون المطحون طحناً ناعماً وعصير الحامض والكبيس المفروم وتوزع على الكريب.

- بالأرضي شوكي (Artichoke Crêpe):

بعد سلق الأرضي شوكي (وصفة رقم 19) ونزع ورقه نحصل على الكعوب التي نطحنها. يضاف إليها القليل من عصير الحامض والكريما وتوزع هذه البوريه على الكريب.

- بالأنديف (Endive Crêpe):

يسلق الأنديف بماء قد وُضع فيه القليل من الملح. في هذا الوقت ندهن الكريب بالقليل من باتيه البقر ثم نضع، بعد تصفيتها جيداً، حبة أنديف في كل كريب ونلفها. نصنع صلصة البيشاميل ونضيف إليها القليل من الجبنة ولكن نحاول أن تظل الصلصة سائلة قليلاً. ندهن قعر جاط بالزبدة والثوم ونضع كريب الأنديف جنباً الى جنب فيه ونغمرها بالصلصة ونضع على سطحها القليل من الجبنة المبشورة وندخلها الفرن حتى تتلون الجبنة.

8- كما نستطيع تقديم الكريب بشكل كورنيه (Cornet) أي نضع بداخلها حشوة ثم نطوي الجهة اليمين والجهة اليسرى الى الوسط بحيث تبقى الحشوة ظاهرة.

9- كما نستطيع أن نقطع الكريب المصنوع إلى قطع صغيرة تستعمل في إكمال أوعية الولائم الكبيرة. فنقطعها إلى دوائر بعد أن نحشوها ونلفها.

التورت (196)

Tourte

الوحدات الحرارية	920 حريرة
الكمية	6 حصص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
دجاج مسلوق مقطع	1 كوب
قوانص الدجاج مقلية	1 كوب
عجينة الفويتي	250 غرام
صلصة البيشاميل	3 أكواب
جبنة الغرويار مبشورة	2 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
بيض	2 بيضة
فطر مقطع	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغطي قعر وجوانب صينية مستديرة ستدخل الفرن بالعجينة.

2- يوزع عليها الدجاج المسلوق المقطع قطعاً خشنة وقوانص الدجاج وصلصة البيشاميل والجبنة المبشورة، وهذه واحدة من مئات الحشوات.

3- نضع فوق الحشوة قسماً ثانياً من العجينة المرقوقة ونلحم جوانبها بأطرف العجينة الأولى بحيث نغلف الحشوة جيداً. ثم نرسم برأس السكين، على سطح العجينة خطوطاً تبدأ من وسط القالب وتمتد إلى جوانبه ثم ندهن الكل بالبيض المخفوق وندخل التورت فرناً متوسط الحرارة إلى أن تحمرّ فنقدّمها فوراً للاستفادة من ذوبان الجبنة.



فويتي بالطون (197)
Tuna Mille-feuille



الوحدات الحرارية:	860 حُرَيْرة
الكمية:	4 حصص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي	250 غرام
طون معلب	3 علب
زيتون أخضر منزوع النوى	1/2 كوب
لبنة	2 كوب
صفار البيض	2 بيضة
عصير حامض	1/2 كوب
بيض كامل	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- ترقّ العجينة ثم يُلفّ بعضها على بعض حتى نحصل على "حبل" طويل .

2- يقطع هذا "الحبل" بالطول إلى نصفين. وتلف كل قطعة على نفسها بشكل دائري، ثم نرقّ كل واحدة بالشوبك حتى نحصل على دائرتين متساويتين. ويجب أن تبقى الجهة المقطعة على اتصال دائم بالطاولة. ثم نضع أول دائرة من العجين في قعر صينية مستديرة نمدها حتى تغلفها كلها.

3- نفرم الطون فرما رفيعاً، ونخفقه مع اللبنة والزيتون وقد نزع نواه وعصير الحامض وصفار البيض. ونسكب هذه الحشوة فوق العجينة الأولى التي وضعت في قعر القالب ونغلفها بالعجينة الثانية تغليفاً محكماً.

4- يدهن سطح العجينة بالبيض المخفوق ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحه، ونستطيع صنع ثقب في وسطها لمساعدة البخار على الخروج وإلا تمزق العجين.

كروكيت الدجاج (198)
Chicken Croquettes

الوحدات الحرارية:	360 حُرَيْرة
الكمية:	12 حبة
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
دجاج مسلوق	1
صلصة البيشاميل (وصفة رقم 45)	2 كوب
بيض	4 بيضات
صفار البيض	2 بيضة
كعك مطحون	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- يستخرج اللحم من الفروج المسلوق ويفرم فرماً ناعماً ويضاف إلى صلصة البيشاميل وصفار البيض والبقدونس ويخفق الجميع حتى نحصل على عجينة متماسكة وشديدة.

2- تقسم هذه العجينة إلى قطع صغيرة، وتعطى هذه القطع شكل أصابع صغيرة ولكن عريضة قليلا.

3- يخفق البيض بالشوكة، وبعد أن نمرر أصابع الدجاج على الطحين نغطسها في البيض المخفوق ثم نمرغها بالكعك المطحون، وتسمى هذه الطريقة بالـ (Paner à l'anglaise).

4- نقليها بالزيت الوافر (Deep Fat Frying) حتى تتلون جيداً فنقدمها فوراً.

5- نستطيع إضافة الجبنة المبشورة إلى الصلصة والدجاج.

6- كما نستطيع استبدال الدجاج بالطون مثلا.





طون بالحامض (199)

Lemon Tuna



الوحدات الحرارة:	354 حُرَيْرَة
الكمية:	8 حبات
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

حامض أخضر	4 حبات
طون معلب	3 علب
بيض مسلوق	3 بيضات
زيتون أخضر منزوع النوى	1/2 كوب
قبار	1 ملعقة كبيرة
مايونيز (وصفة رقم 19)	1 كوب
زيت زيتون	1/4 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يغسل الحامض جيداً ثم يقطع بالعرض ويفرغ داخله بعد عصره ويحفظ العصير جانباً لاستعمال لاحق.

2- بملعقة صغيرة نستطيع ان نفرغ داخل الحامض بحيث لا يبقى فيه أية جلدة بيضاء.

3- يفرم الطون والبيض والزيتون والقبار فرماً ناعماً.

4- نضيف إليها الزيت ونحرك جيداً، ثم المايونيز حتى نحصل على مزيج واحد متماسك.

5- نملأ قطع الحامض بهذا المزيج وتقدم باردة بعد تزيين وجهها بالقبار او الزيتون أو بقطعة حامض.

رقاقات آسيوية (200)

Spring Rolls

الوحدات الحرارية:	170 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

عجين الأرز (Galettes de riz)	10 أوراق
لحم روستو شرائح (راجع وصفة رقم 291)	10 شرائح
دجاج مسلوق مقطع	2 كوب
خس مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
جزر مبشور وعروق السوجا	2 كوب من كل نصف
صلصة السوجا	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نجد في الأسواق دوائر مصنوعة من عجين الأرز لا نستطيع استعمالها مباشرة إلا بعد ان نضعها لبضع دقائق في الماء البارد وذلك لتطرى ثم نجففها بوضعها على قطعة قماش.

2- تقطع شرائح الروستو الى شرائح طويلة ورفيعة، ويضاف إليها شرائح الدجاج بنفس الحجم والخس والجزر وعروق السوجا ومن ثم صلصة السوجا.

3- توزع هذه الحشوة على دوائر الأرز وتلف للحصول على أصابع صغيرة.

4- نستطيع تقديمها كما هي أو أن نقليها بالزيت.

5- تقدم الرقاقات الصينية القلية أو النيئة مع صلصة السوجا أو الصلصة الحلوة/المرة، ويمكن حشوها بالقريدس.

6- تشبه الساموسا (Samosa) الهندية غير أن شكل القطع يكون مثلثاً والحشوة مؤلفة من بازيلا وبطاطا ولحمة مفرومة وحر وكاري.



السوشي (201)
Sushi



الوحدات الحرارية:	220 حريرة
الكمية:	5 حصص
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

ورق عشب البحر (Nori)	5 أوراق
أرز مصري	1 كوب
قريدس صغير	1 كوب
سلطعون مضغوط (Surimi)	7 أصابع
خل الأرز	1/4 كوب
سكر	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نجد في الأسواق أوراقاً مستطيلة خضراء اللون هي كناية عن كمية من أعشاب البحر تم ضغطها بحيث نحصل على هذه الأوراق الطرية. وهذا اختصاص في المطبخ الياباني.

2- يسلق الأرز المصري ثم يصفى، ويضاف إليه القريدس الصغير الذي تمّ تنظيفه، وخلّ الأرز.

3- توزّع هذه الحشوة على الأوراق، ويوضع في وسط كل واحدة قطعة من السلطعون المضغوط (Surimi).

4- تلف الأوراق بطريقة تغلف الأرز جيدا ثم تقطع الى دوائر.

5- نستطيع أن نضيف أيضا أصناف سمك أخرى مقطعة الى شرائح أو استعمال حشوة مؤلفة من خضر فقط.

هل تعلم؟

1- يرجع وجود الخل وصنعه إلى القرون القديمة. وكان الشراب المفضّل للجنود الرومان الذين كانوا يضيفون عليه الماء ويشربونه قبل المعارك.

2- هنالك العشرات من أصناف الخلّ ويستعمل في أكثرية الأطباق اليابانية ويكون دوماً مرفقاً بالسكر.

3- أمّا استعمال السكر في المطبخ الياباني فيخضع إلى أسلوب تقليدي فإذا كان مرفقاً بالملح يجب إضافة السكر أوّلاً إلى الطبخة ثم الملح وذلك لإتاحة الوقت لدخول المواد وتطعيمها.

4- وعند إضافة المكوّنات يتبع اليابانيون نمطاً معيناً في ترتيب تنظيمي للمواد هو كالتالي:

- سكر يعني باليابانية ساتو (Sato)
- ملح يعني باليابانية شيو (Shio)
- خلّ يعني باليابانية سو (Su)
- صلصة السوجا يعني باليابانية شويو (Shoyu)
- عجينة السوجا يعني باليابانية ميزو (Miso)

فإذا أخذنا بالأجنبية أولّ أحرف من هذه الكلمات لحصلنا على: SA SHI SU SE SO وهي جملة إذا قرأت من الشمال إلى اليمين تدل على الترتيب الذي يجب أن نتبعه عن إضافة المواد في الطبخة. فنبدأ بالسكر ثم بالملح ثم بالخل ثم بصلصة السوجا وأخيراً بعجينة السوجا وتعتبر هذه المواد الركائز الأساسية للمطبخ الياباني.

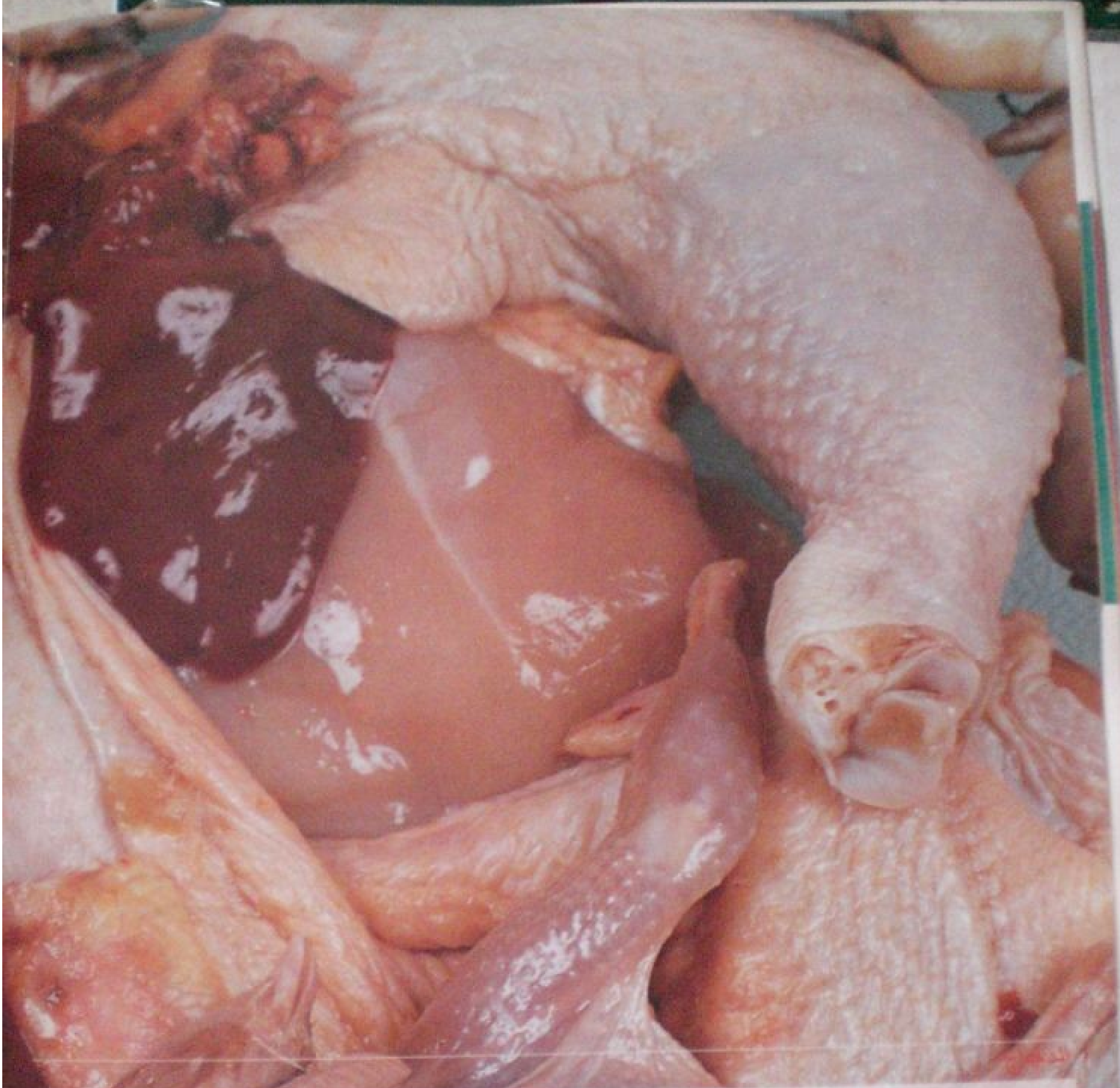
5- عند استعمال صلصة السوجا يفضل إضافتها في آخر مراحل الطبخ إلا أنها تخسر نكهتها بالغليان المستمر والطويل.

6- يتمتع المطبخ الياباني بفنّ متقدم بالتزيين فلا يقدّم طبق إلاّ ويرافقه على طرف من أطرافه زينة تشبه الواقع. كالزهور أو غيرها ومصنوعة باليدّ وأظهر اليابانيون مهاراتهم في هذا الحقل خاصة في نحت الثلج وإعطائه الأشكال الخلاّبة.

7- ومن ركائز هذا المطبخ هو تقيد الأطباق بالمواسم المختلفة ولا يقدّم طبق إلاّ بموسمه.

8- نستطيع ذكر بعض الأطباق اليابانية المشهورة كالساشيمي (SASHIMI) وهو تقديم السمك النيء، والنابيمونو (NABEMONO) وهو شيّ اللحوم على المائدة، والنيمونو (NIMONO) الذي يعتمد على سلق المواد بمرقة معطرة.

9- ويبقى الفوغو FUGU الطبق الأكثر أهمية في المطبخ الياباني. وهو السمك الذي يخبيء بداخله مواد سامة قاتلة ولا يسمح إلاّ للطاهي الحائز على إذن رسمي بتعاطي تحضير هذا السمك وتقديمه إلى الزبائن.



يمتاز الدجاج باللحم الابيض الذي يتأثر بعمر الطير عند ذبحه. ونجده في كافة الوصفات العالمية من البايلا في إسبانيا إلى الكاري في الهند.

ونجد عدة أصناف من الدجاج حسب غذائه وعمره وطرق تربيته، وأهمها الدجاج فئة «أ» والدجاج فئة «ب». الأولى تمتاز بنسبة متوازية ما بين الشحم واللحم، أما الثانية فالنسبة غير متوازية.

وبالإجمال يعرف إذا كان الدجاج، طازجاً أم لا، من حالة العين التي يجب أن تكون براقة، وأن تكون الجلدة جافة لا تلتصق بالأصابع.

يعتبر اللحم الأبيض، وبالأخص لحم الدجاج، من الأصناف التي تهضم بسهولة، لأنه خفيف الدهن، غني بالحديد ويحتوي على 120 وحدة حرارية لكل 100 غرام لحمة.

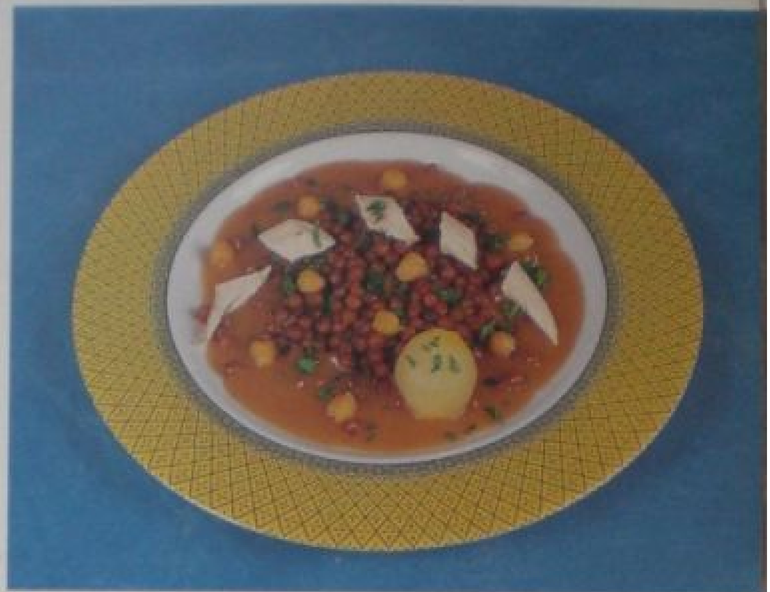
سنرى في هذا القسم إضافة إلى وصفات الدجاج المختلفة وصفات أخرى عن اللحم الأبيض كالحبش (الديك الرومي) والأرنب والعصافير...

ويجب دائماً الأخذ بعين الإعتبار تأليف لائحة طعام من حيث التشكيل ما بين اللحمة والدجاج والسمك. فإذا كانت السلطة تتضمن دجاجاً مثلاً يستحسن أن تكون الشوربة مصنوعة من مرقة السمك. أمّا الطبق الأساسي فيكون مبنياً على اللحمة وذلك لتجنب الترداد الغذائي إن كان من حيث نوعية الأكل أو التنويع في الترتيب الغذائي.


الدجاج

مغربية (202)

Moghrabieh



الوحدات الحرارية:	1105 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات

زيت نباتي	5 ملاعق كبيرة
بصل مقطّع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
فروج	1 (1450 غرام)
مغربية يابسة	1/2 كيلو
بصل كويزات	10 حبات
لحمة موزات بقر	350 غرام
طحين	3 ملاعق كبيرة
زبدة	6 ملاعق كبيرة
حمص حب مسلوق	1/2 كوب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
كراوية	6 ملاعق كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الفروج في طنجرة مليئة بالماء البارد على نار قوية. سنلاحظ عندما يبدأ الماء بالغليان ظهور أوساخ على سطح السائل فتزال. نضيف حينها المواد المعطّرة إلى الفروج كالكراث والصعتر الأخضر والكرفس والقرفة والبصل والجزر، وتلقّب بالفرنسية Bouquet Garni.
يترك الفروج حتى النضوج الكامل ونعرف ذلك عندما نستطيع نزع عظمة الفخذ بسهولة.

2- نضع 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي في مقلاة على النار، نحمّر فيها اللحمة ثم نسلقها حتى النضج التام بقسم من ماء سلق الفروج. ثم بنفس الزيت نحمّر البصل كويزات، ونسلقه بدوره بالقسم الثاني من الماء نفسه.

3- في هذا الوقت نضع طنجرة على النار وفيها ماء. وعندما يصل الى درجة الغليان نضيف المغربية اليابسة ونطفىء النار.

4- تُترك المغربية في الماء لمدة ربع ساعة حتى يكبر حجم الحبة وتلين قليلاً. في هذا الوقت نقطع الفروج المسلوق إلى 4 أو 8 قطع ونضع القطع في صينية ونضيف إليها ما تبقى من الزيت وندخلها الفرن حتى تحمرّ جميع القطع.

5- نضع بهذا الوقت 3 ملاعق كبيرة من الزبدة في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما تذوب الزبدة نضيف إليها حبوب المغربية المصفّاة من الماء.

6- نضيف نصف كمية الكراوية والملح إلى المغربية، ونحرك جيداً ثم نضع، بعيداً عن النار، 2 كوب من المرقة على البصل «الجوانح المحروق»، أي الذي قليناه في الزيت حتى وصل الى اللون الداكن ولكن من دون أن يحترق فعلياً.

7- نغمر المغربية بمزيج من مرقة عظام الدجاج، وماء سلق اللحمة والبصل كويزات، وبمساعدة مصفاة من حديد نستخرج الماء الاسود من مقلاة «البصل المحروق» ونضيفها إلى المغربية كي تعطيها اللون البني الداكن.

8- عندما تبدأ المرقة بالغليان نغطي الطنجرة وندخلها الى فرن خفيف الحرارة لمدة 40 دقيقة تقريباً حتى تنضج حبوب المغربية.

9- نصنع الرو الأسمر (راجع وصفة 29) وذلك باستعمال الزبدة والطحين ونضيف إليهما ما تبقى من المرقة. والنصف الثاني من الكراوية والملح والحمص الحب المسلوق واللحمة والبصل كويزات فنحصل على الصلصة النهائية.

10- تسكب المغربية في وعاء وعلى وجهها الدجاج المحمّر وتقدّم الصلصة على حدة. كما نستطيع وضع الحمص وبضعة كويزات بصل مع حبوب المغربية.

11- نكون قد رأينا في هذه الوصفة كيفية تلوين المواد وقد فعلنا ذلك «بحرق» البصل ثم أضفنا إليه المرقة، وسنرى ذلك مجدداً في الوصفات التي تتطلب منّا تلوين الأرز الذي يدخل بها.

مسخّن (203)

Moussakhan



الوحدات الحرارية	570 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

دجاج	1 (1450 غرام)
ورق غار	2 ورقة
عيدان قرفة	1 عود
بصل مفروماً فرماً ناعماً	2 كوب
كراث	1 عرق
سمّاق	1 كوب
زيت نباتي	5 ملاعق كبيرة
خبز مرقوق (وصفة رقم 460)	2 رغيف

طريقة التحضير:

1- تسلق الدجاج مع المواد المعطّرة، أي ورق الغار والقرفة والكراث، بعد تنظيف سطح الماء من الأوساخ التي تظهر.

2- عندما ينضج الدجاج نفصل لحمه عن عظمه وجلده ونضعه جانباً.

3- في هذه الأثناء، نضع ملعقتين كبيرتين من الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً.

4- نحرّك البصل ونتركه حتى يتغير لونه، ونضيف إليه السمّاق ونحرّك جيداً حتى يمتصّ السمّاق كل الزيت ويستوعب البصل جيداً .

5- نقطع رغيف الخبز المرقوق الى 10 مثلثات ونضع عند رأس كل مثلث القليل من الدجاج والسماق والبصل ونلفه بشكل السندويش الصغير، ونضعه في قعر صينية تكون قد وضعنا بها باقي الزيت.

6- عند امتلاء الصينية ندخلها الفرن لبضع دقائق وتقدم ساخنة.

مخلوطة الحبوب بالدجاج (204)

Dry Garden Chicken

الوحدات الحرارية	425 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مقطّع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة وحمص مسلوق	1 كوب من كل صنف
فاصوليا صنوبرية مسلوقة	1 كوب
عدس مسلوق	1 كوب
دجاج مفروم فرماً خشناً	750 غرام
عصير حامض	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	2 كوب
كمون وصنوبر	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم الصنوبر والحمص والفاصوليا والعدس وعصير الحامض وقسماً من الملح والكمون. ومن الأفضل الانتظار مدّة خمس دقائق بين إضافة كل صنف وآخر، وإلا انخفضت حرارة النار وامتصت المواد الزيت.

2- يضاف بعد ذلك الدجاج المفروم وبقية البهارات، وعندما يصل إلى ثلاثة أرباع النضوج، نضيف المرقة ونترك الوصفة على نار متوسطة الحرارة لمدة ربع الساعة، ثم تقدّم مع اللبن المزوج بملعقة كبيرة من الطحينة وملعقة صغيرة من الثوم المدقوق.



دجاج بالأرضي شوكي (205)
Artichoke Chicken



الوحدات الحرارية	575 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
بصل كويزات وكزبرة مفرومة	1 كوب من كل صنف
أرضي شوكي كعب	250 غرام
دجاج مقطع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
عصير حامض	1/4 كوب
طحين	3/4 الكوب
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزبدة والزيت في طنجرة على النار، وعندما تذوب الزبدة نضيف البصل كويزات، وعندما يذبل نضيف الثوم المدقوق.
2- نضيف الدجاج ثم الكزبرة وعندما نرى أن الدجاج قد أخرج الكثير من خواصه، نرشّ عليه الطحين هكذا نكون قد صنعنا الرو مباشرة على الدجاج.
3- عندما تبدأ المواد بالالتصاق في قعر الطنجرة نضيف عصير الحامض، ونحرك، ثم نبدأ بإضافة المرقة مع الأرضي شوكي مع الاستمرار في التحريك.
4- تُترك الوصفة على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة، مع الاستمرار في التحريك، وتقدّم مع الأرز الأبيض.

فتة الدجاج (206)
Chicken Fatteh

الوحدات الحرارية	650 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

دجاج مسلوق منزوع العظم	1 (1450 غرام)
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
خبز محمّص	1 كوب
صنوبر وعصير حامض	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
طحينة	3 ملاعق كبيرة
لبن (وصفة رقم 142)	2 كوب

طريقة التحضير:

1- توضع الزبدة في طنجرة على النار وعندما تذوب تضاف إليها قطع الدجاج.
2- بعد بضع دقائق نضيف الثوم والحمص والصنوبر ونحركها.
3- عندما تبدأ المواد بالالتصاق في قعر الطنجرة، نضيف عصير الحامض والطحينة.
4- نحرك جميع المواد، ونضيف رشة الملح.
5- نضع الخبز المحمّص في وعاء، وعليه الدجاج، ثم نسكب فوقه اللبن.
6- نستطيع تعديل الوصفة وذلك بإضافة اللبن إلى الدجاج وسكبه بالوعاء، وتزيين الوجه بالصنوبر المقليّ والسمنة الذوّبة والنعنع اليابس.
7- كما نستطيع طبخ اللبن منفرداً، وذلك بوضعه على نار خفيفة مع 1/2 كوب من الكريما وملعقة صغيرة من الثوم المدقوق وملعقة كبيرة من الطحينة.



كبة الدجاج (207)

Chicken Kibbeh



الوحدات الحرارية:	325 حُرَيْرة
الكمية:	12 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
سمنة	1 ملعقة كبيرة
لحم الدجاج مفروم فرماً ناعماً	1450 غرام
برغل ناعم مغسول ومصفّى	3 أكواب
كزبرة يابسة وسمّاق	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
جوز مجروش	1 1/2 كوب
وبصل مفروم	1/2 كوب
كمون	1 ملعقة صغيرة
صنوبر	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يدعك لحم الدجاج بالبرغل والكزبرة.

2- يوضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى يُضاف إليه البصل ثم الجوز الكمون والسماق والصنوبر.

3- ندهن قعر صينية صغيرة تدخل الفرن بالسمنة، ونضع القليل من كبة الدجاج نمدها باليد حتى تغطي قعر الصينية، ولا يجب ان تكون سميكة.

4- نضع الحشوة التي جهّزناها ثم نغطيها بكبة الدجاج الباقية. ونزيّن الوجه برأس السكين ونصنع ثقباً في وسط الصينية لتسريب البخار وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

5- نستطيع صنع أقراص كبة الدجاج، على شكل الكبة أقراص باللحمة .

أرنبية الدجاج (208)

Chicken Arnabieh

الوحدات الحرارية	1245 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
دجاج مسحّب ومقطع مكعّبات	1 (1450 غرام)
حمص حب مسلوق ومقشر	1 كوب
طحينة	2 كوب
عصير حامض	3 ملاعق كبيرة
عصير برتقال أبو صفير	1 كوب
صنوبر	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم ومن ثم الدجاج. وبعد ذلك نضيف حبوب الحمّص المسلوقة. وعندما نرى أن المواد بدأت تلتصق بقعر الطنجرة نضيف عصير الحامض.

2- بعد مرور خمس دقائق نضيف الطحينة ونحرّك جيداً، ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى تصل إلى درجة الغليان. ثم نضيف عندها عصير البرتقال أبو صفير، وهو صنف من البرتقال، ويسمّى النارنج.

3- نخفف النار ونترك الطنجرة لمدة نصف ساعة حتى تشتد الصلصة.

4- لو أردنا استعمال كبة الدجاج لكنا سلقناها في ماءعلى حدة وأضفناها فيما بعد الى الصلصة. وتقدم هذه الوصفة بكلتا الحالتين مع الأرز الأبيض فقط.



فريكة (209)

Frikkeh



الوحدات الحرارية:	880 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات

دجاج مقطّع إلى 8 قطع	1 (1450 غرام)
قمح فريك ومرقة دجاج	4 أكواب من كل صنف
سمنة	2 ملعقة كبيرة
ورق غار ومستكة	2 حبة من كل صنف
حب الهال مطحون، قرفة وكمون	رشة من كل صنف
بهار أسود، كراوية	رشة
صنوبر ولوز مسلوق ومقشر	3 ملاعق كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع قطع الدجاج في المرقة على النار حتى تنضج ثم نخرجها من المرقة ونضعها في صينية بالفرن حتى تحمرّ.

2- نضع السمنة في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما تذوب نضيف إليها القمح المغسول جيداً ونحرّك جيداً ليجف ماؤه.

3- نضيف البهارات كلها، ولا نتوقف عن التحريك لبضع دقائق.

4- نغمر القمح بالمرقة التي ازدادت نكهتها بعد أن سلقنا قطع الدجاج بداخلها.

5- عندما تبدأ المرقة بالغليان نضع غطاء على الطنجرة ونخفف النار حتى ينضج القمح. كما نستطيع وضع الطنجرة بالفرن لمدة 25 دقيقة.

6- ننصح بترك القليل من المرقة في القمح وإلا جفّ كثيراً.

7- بينما القمح في الفرن نقلي الصنوبر واللوز، وعند السكب نضع فوق القمح قطع الدجاج المحمرة والصنوبر واللوز.

دجاج بالفاكهة المجفّفة (210)

Dried Fruit Chicken

الوحدات الحرارية	705 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	1/4 كوب
ثوم مطوق	1 ملعقة صغيرة
دجاج مقطّع إلى 8 قطع	1 (1450 غرام)
حمّص حب مسلوق	1 كوب
زبيب ومشمش وخوخ (مجففة)	1/4 كوب من كل صنف
صنوبر	1/2 كوب
بندورة كونكاسيه ومرقة الدجاج	2 كوب من كل صنف
كزبرة وربّ البندورة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم ثم الدجاج والكزبرة. وبعد خمس دقائق نضيف البندورة ونرش عليها الملح ليخرج ماؤها، ونضع الغطاء للحصول على خواص الدجاج ونتركها لمدة عشر دقائق.

2- بعد ذلك نضيف المشمش والخوخ والزبيب والصنوبر والحمص.

3- في هذا الوقت نذوّب ربّ البندورة في المرقة، ونسكبها على الدجاج والفاكهة ونتركها على النار لمدة ربع ساعة، ثم تقدّم مع الأرز بالفاكهة المجفّفة (362) أو الأرز المقلي (367).



دجاج محشوّ باللحمة (211)
Stuffed Chicken



الوحدات الحرارية:	605 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

بيض	1 بيضة
دجاج	1 (1450 غرام)
لحمة هبرة مفرومة ناعمة	150 غرام
جزر مكعبات مسلوق	1 ملعقة كبيرة
فستق مسلوق ومقشر	1 ملعقة كبيرة
زبيب وخردل	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ملح وجوز الطيب	رشة من كل صنف
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- يسحب الدجاج من عظامه ويترك قطعة واحدة، ولا تنزع الجلدة (راجع قسم التسحيب والتقطيع). ثم تقطع الأفخاذ عن الصدر. وتنزع الجلدة عن الصدر من دون تمزيقها ثم يدق الصدر بالمدقة، بجهة الخشب منها (راجع قسم الأدوات) حتى تصل الى سماكة متوسطة.

2- تضاف جميع المواد عدا الخردل الى اللحمة، وتدعك مع البيضة جيداً.

3- تفرد جلدة الصدر على الخشبة المخصصة للحم النيء، ثم نضع عليها الصدر المدقوق وندهن داخله بالخردل. ونضع اللحمة في وسط الصدر ونطوي الطرفين على اللحمة ونغلف الصدر المحشو بالجلدة التي ندهنها بالزيت ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة، ثم تقطّع الى دوائر وتقدّم مع البطاطا بوريه ويخنة الخضر.

دجاج بيخنة الخضر (212)
Countryside Chicken

الوحدات الحرارية:	515 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

خردل، زيت نباتي وبصل (جوانح)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
دجاج مقطّع الى 8 قطع	1(1450 غرام)
كوسى وباذنجان مقطّع إلى مكعبات	1 كوب من كل صنف
بندورة كونكاسيه	1 كوب
جزر مقطّع الى حلقات	1 كوب
ربّ البندورة	2 ملعقة كبيرة
مرقة عظام الدجاج	4 أكواب
ملح	حسب الرغبة

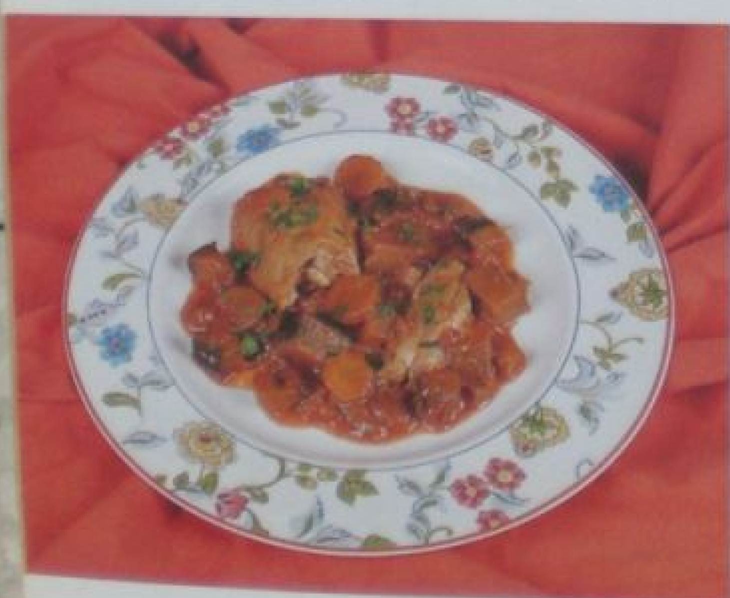
طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، ثم نضيف البصل والثوم والدجاج. بعد 5 دقائق تضاف مكعّبات البندورة إلى الدجاج ويرش عليها الملح.

2- بعد بضع دقائق نضيف الخردل ومكعّبات الكوسى والباذنجان وحلقات الجزر ونحرك جيداً، ونضع غطاء على الطنجرة ونتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق.

3- نضيف بعد ذلك نصف المرقة ونذوّب فيها رب البندورة، ونترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة من دون غطاء لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة حتى ينخفض مستوى الصلصة.

4- تقدم هذه الوصفة مع البطاطا المحمّرة في الفرن (383).



دجاج محشوّ على الطريقة الشرقية (213)

Oriental Stuffed Chicken



الوحدات الحرارية	597 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

سمنة	2 ملعقة كبيرة
دجاج	1 (1450 غرام)
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه	1/2 كوب
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
أرز حبة صفراء طويلة	2 كوب
لحمة مفرومة ناعمة	150 غرام
زبدة	2 ملعقة كبيرة
طحين	2 ملعقة كبيرة
ملح، كمون، هال	رشة
قرفة، مستكة	رشة
صنوبر، فستق، لوز	2 ملعقة من كل صنف

طريقة التحضير

1- بعد غسل الدجاج جيداً وإزالة القطع الزائدة (الرقبة، طرف الجوانح..)، ندهنه بالسمنة ونرش عليه الملح والبهار، ونضعه في فرن متوسط الحرارة حتى التحمير والنضوج الكامل.

2- ننقّي الأرز ثم نغسله حتى تصبح مياه الغسيل شفافة، ثم ننقعه بالماء الفاتر لمدة نصف ساعة.

3- نضع طنجرة على النار وبداخلها الخواص الموجودة في صينية تحمير الدجاج والتي سنستعملها كمواد دهنية.

4- عندما يحمى هذا المزيج نضيف البصل ثم الثوم، ونحرك جيداً.

5- نضيف مكعّبات البندورة ونرش عليها الملح، ونتركها لمدة خمس دقائق حتى نحصل على مائها.

6- نضيف اللحمة المفرومة ونقلّبها حتى ثلاثة أرباع النضوج، فنضيف الأرز المصفّى جيداً ونحرك الجميع.

7- نترك الأرز لمدة خمس دقائق، مع الاستمرار في التحريك، ونضيف إليه جميع البهارات المذكورة، ثم نغمره بنصف كمية المرقة بحيث تغمر الأرز بمقدار إصبع. وعندما تبدأ بالغليان، نغطي الطنجرة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة.

8- في هذا الوقت نحضّر الرو الأسمر، ثم نضيف إليه باقي المرقة والبهارات ونحرك حتى نحصل على الصلصة.

9- يسلق الفستق واللوز ويقشّران، ثم يقلى الصنوبر واللوز ويترك الفستق على لونه الأخضر.

10- عند نضوج الأرز (ويحتاج الى مدة تتراوح ما بين عشرين وثلاثين دقيقة)، نسكبه في وعاء، ونضع قطع الدجاج على الوجه مع القلوبات والصلصة بجنبه.

11- استعمال البندورة إختياري، وهذا الصنف من الأرز يلقّب بحشوة الأرز، ويقدَّم ايضاً مع الخروف المحشوّ على الطريقة الشرقية أو الديك الرومي (الحبش) المحمّر.

12- نستطيع زيادة لون الأرز وذلك باستعمال البصل المحروق كما فعلنا في وصفة المغربية، على أن يكون الشكل النهائي للأرز ناضجاً وأسمر اللون ورطباً قليلاً.

13- يُقدَّم مع هذا الطبق السلطة العربية إجمالاً، ونستطيع تصنيفه من الوجبات اللبنانية المهمة الرئيسية.

حبش محشوّ بالخضر والفاكهة (214)

Stuffed Turkey with Fruits & Vegetables



الوحدات الحرارية:	625 حُرَيْرَة
الكمية:	12 شخص
الوقت:	2 ساعة

المكونات:

ديك رومي (حَبَش)	4500 غرام
تفاح، بطاطا وكراث	5 حبات من كل صنف
جزر	8 حبات
كرفس مفروم وزبيب	1/4 كوب من كل صنف
خوخ ومشمش مجفف	1 كوب من كل صنف
لب الخبز الإفرنجي	2 كوب
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب
سمنة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يُقشر التفاح وتُفرم ثلاث تفاحات إلى مكعبات صغيرة، بينما يقطع الباقي الى شرائح، ونطبّق العملية نفسها على البطاطا.

2- يقشر الجزر وتبشر أربع جزرات، بينما يقطع الباقي إلى أصابع.

3- تفرم 3 حبات من الكراث فرماً خشناً بينما يقطع الباقي بالطول.

4- تقطع نصف كمية الخوخ والمشمش إلى مكعبات متوسطة الحجم.

5- يحشى داخل ديك الحَبَش بالأصناف المقطّعة إلى مكعّبات مع الزبيب ولب الخبز الإفرنجي ونضع بجانب ديك الحَبَش شرائح التفاح وما تبقى من البطاطا والجزر والكراث والخوخ والمشمش، ثم يدهن ديك الحَبَش بالسمنة ويدخل إلى فرن لمدة ساعة وربع أو ساعة ونصف وترش الصينية بين الحين والآخر بالمرقة كي لا يجفّ الديك. ويقدم مع الخضر المشوية.

شيش طاووق (215)

Chich Taouk

الوحدات الحرارية	1725 حُرَيْرَة
الكمية:	2 شخصين
الوقت:	20 دقيقة

المكونات:

دجاج	1 (1450 غرام)
ثوم مدقوق	1/2 كوب
خردل	2 ملعقة كبيرة
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
زيت زيتون أو نباتي	3 أكواب
حامض	1/2 كوب
صعتر أخضر منقى	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يخفق الثوم مع الخردل والحامض والزيت حتى نحصل على صلصة بكثافة المرهم.

2- نضيف إليها رب البندورة والصعتر الأخضر.

3- يسحب الفروج من عظمه وجلده، ويقطع إلى مكعبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

4- نضع الدجاج المقطّع في النقيع ونضع الجاط في البراد، ويستحسن أن نتركها في النقيع طوال الليل قبل تقديمها.

5- على عيدان من خشب أو من حديد تشك اللحمة مع قطع الفليفلة الخضراء والفطر الحب ونشويها على الفحم أو في صينية بداخل الفرن.



دجاج شيش برك (216)

Chicken Chich Barak



الوحدات الحرارية:	650 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

فروج مسحّب مقطّع	1 (1450 غرام)
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة	6 ملاعق كبيرة
مرقة عظام الدجاج	2 كوب
لبن (وصفة رقم 142)	6 أكواب
كريما أو قشطة البقر	1 كوب
عجينة البرك	200 غرام
لحمة الكفتة (296)	200 غرام

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار متوسطة الحرارة وعندما يحمى نضيف إليه نصف كمية الثوم ثم مكعبات الدجاج. وبعد بضع دقائق الكزبرة المفرومة. ونترك الطنجرة مكشوفة على النار حتى ينخفض مستوى المرقة الى النصف فنضيف إليها اللبن والكريما. ولا نتوقف عن التحريك.

2- تُرَقّ العجينة ثم تقطع بشكل دوائر صغيرة وتحشى بلحمة الكفتة ثم تطوى ونحصل على البرك (أنظر الصورة) وهذه العجينة كناية عن كوب من الطحين و1/2 كوب من الزيت.

3- تسلق حبات البرك بالماء ثم تضاف الى اللبن.

4- بعد مرور ربع ساعة يكون قد نضج الداجاج وتحول اللبن الى صلصة فيقدم هذا الطبق مع الأرز الأبيض وسطحه مزيّن بقلية الكزبرة والثوم.

ديك رومي (حَبَش) بالأرز (217)

Stuffed Turkey With Rice

الوحدات الحرارية	730 حُرَيْرَة
الكمية	15 شخص
الوقت	2 1/2 ساعة

المكونات

ديك رومي (حبش)	4500 غرام
أرز حب أصفر طويل مغسل	6 أكواب
لحمة مفرومة ناعمة	250 غرام
صنوبر	3 ملاعق كبيرة
فستق مسلوق مقشر	3 ملاعق كبيرة
لوز مسلوق ومقشر	3 ملاعق كبيرة
كستناء	250 غرام
ثوم مدقوق	4 ملاعق كبيرة
مرقة الدجاج	10 أكواب
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
سمنة	1 كوب
طحالات الديك المستعمل	
ملح، بهار، كمون.	حسب الرغبة
حب الهال، مستكة.	حسب الرغبة
جوز الطيب	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- توضع ملعقتان كبيرتان من السمنة في طنجرة على النار، وعندما تذوب يُضاف البصل ونصف كمية الثوم ثم اللحمة المفرومة.



2- تحرك اللحمة حتى ثلاثة أرباع النضج ثم يضاف إليها الأرز المصفّى جيداً من ماء نقعه، ويحركان معاً حتى تختلط اللحمة بالأرز فتُضاف البهارات المذكورة.

3- بعد مرور بضع دقائق، يستخرج كوبان من حشوة الأرز يحشى بهما الديك الرومي الذي أزيل تجميده بالطريقة الصحيحة وتأكدنا أن داخله لم يعد مجمدًا. وأفضل طريقة لإزالة التجميد هي أن نضعه ليلة في البراد بداخل صينية ذات جوانب مرتفعة توضع في أسفل البراد لئلا يتساقط ماء التجميد على باقي المواد في البراد، ما يؤدي إلى انتقال الجراثيم.

4- نضع الديك في صينية تدخل إلى فرن متوسط الحرارة وفي قعرها القليل من السمنة، ونتركها حتى النضوج الكامل ونحرص على أن نسقيه بين الوقت والآخر بمرقة عظام الدجاج. كما نضع ورقة ألمنيوم على صدره عندما يحمرّ لئلا يحترق.

5- يغمر باقي الأرز بكمية كافية من المرقة وعندما تبدأ بالغليان نضع غطاء على الطنجرة وندخلها إلى فرن المتوسط الحرارة حتى النضوج الكامل.

6- نضع الكستناء في صينية بعد أن نقطع كعبها وندخلها الفرن حتى تتكسر قشرتها فنستطيع تقشيرها.

7- نضع في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ملعقة صغيرة من السمنة، وعندما تحمى نضيف إليها الطحالات المطحونة مع الثوم المدقوق ثم نضيف إليهما بعد بضع دقائق خواص الديك المستخرجة من صينية التحمير، فنحصل هكذا على الصلصة النهائية التي نعدلها بالقليل من الملح إذا أردنا.

8- نسكب الأرز في جاط التقديم ونضع الديك عليه ونوزع فوقهما الصنوبر واللوز المقلي والفستق والكستناء. وتقدم الصلصة منفردة بعد أن نصفيها عبر الشينوا (Chinois).

9- أمّا الأرز الموجود في داخل الديك فينضج بسبب امتصاصه لخواص الديك، وستلاحظون أن نكهته أفضل بكثير من الأرز المطبوخ لوحده. ومن المستحب دائماً أن نحشي الديك أو الفروج بالأرز الذي نكون قد قليناه مسبقاً بالزيت.

10- نستطيع بالطبع مضاعفة لون الأرز باستعمال البصل المحروق كما فعلنا بالمغربية والدجاج المحشوّ على الطريقة الشرقية.

دجاج بالحمّص (218)

Chick Pea Chicken

الوحدات الحرارية	560 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

ماء سلق الحمص	1 كوب
فروج	1 (1450 غرام)
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
حمص حب مسلوق	4 أكواب
بصل مقطع إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
مرقة عظام الدجاج	1 كوب
كروتون أو خبز عربي محمّص	1 كوب
صنوبر	1/4 كوب
كمون	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يسحب الفروج من جلده وعظمه، ويقطّع الى مكعّبات متوسطة الحجم.

2- نضع نصف كمية زيت الزيتون في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم. ثم مكعّبات الدجاج بعد عشر دقائق، ونضيف الحمص والصنوبر ونحرك جيداً.

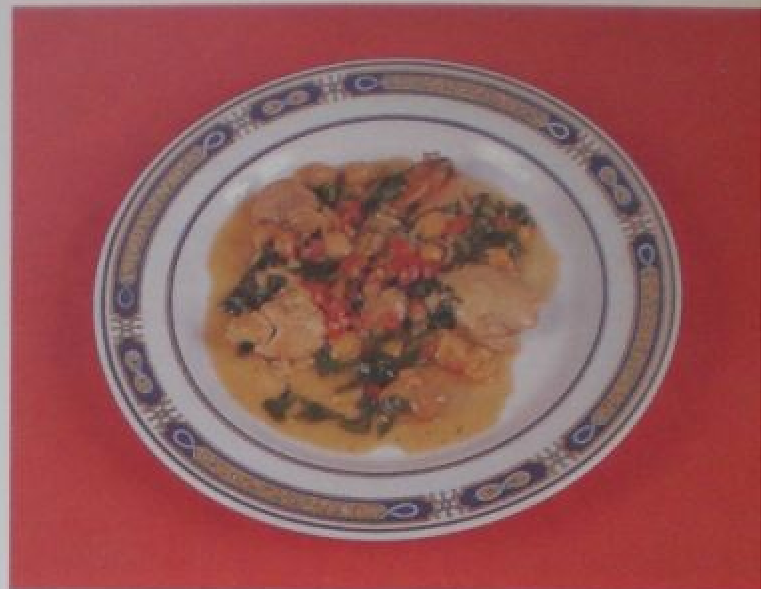
3- يضاف بعد ذلك الكروتون (مكعّبات الخبز الإفرنجي المحمّصة) والكمّون والملح وماء سلق الحمص ومرقة عظام الدجاج.

4- تترك المواد على النار لمدة ربع ساعة ثم يضاف إليها زيت الزيتون مع القليل من البقدونس المفروم للتزيين.



دجاج بالسبانخ (219)

Spinach Chicken



الوحدات الحرارية:	590 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

فروج	1 (1450 غرام)
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة
سبانخ مغسول ومفروم	5 أكواب
حمص حب مسلوق	1 كوب
صنوبر وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
مرقة عظام الدجاج	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يقطع الفروج الى ثماني قطع (راجع قسم التقطيع والتسحيب).

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم. وبعد التحريك ومرور بضع دقائق نضيف قطع الدجاج.

3- تحرك المواد وعندما تشقرّ مكعّبات الدجاج نضيف الملح والحمص والصنوبر والمرقة.

4- نضيف السبانخ المفرومة فرماً ناعماً ونحرك المواد جيداً ونضع غطاء على الطنجرة.

5- بعد مرور عشر دقائق، يضاف عصير الحامض وبعد بضع دقائق تقدّم وإلى جانبها الأرز الأبيض بالشعيرية. (وصفة رقم 361).

دجاج باليقطين (220)

Pumpkin Chicken

الوحدات الحرارية:	965 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحب ومقطع	1 (1450 غرام)
يقطين	1 حبة متوسطة الحجم
زيت نباتي، زبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل جوانح وثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كريما ومرقة عظام الدجاج	2 كوب من كل صنف
ملح، بهار	حسب الرغبة
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
كراث مقطع دوائر	1 كوب
كاجو	1/2 كوب
زبيب	1/4 كوب

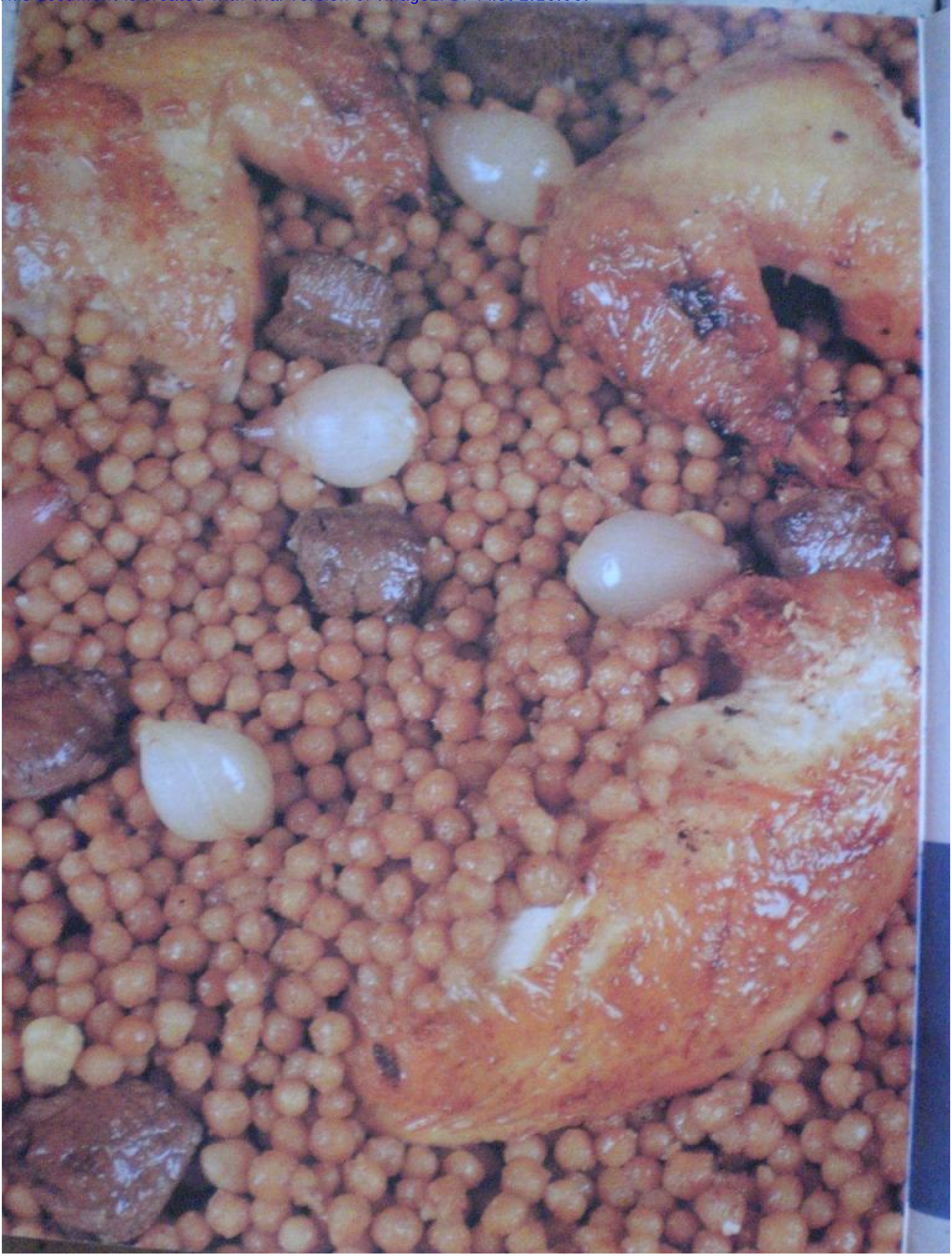
طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل ونصف كمية الثوم، ثم مكعّبات الفروج ونضيف بعدها الكراث المقطّع والكاجو والصنوبر والزبيب ونحركها لبضع دقائق ثم نغمرها بمرقة عظام الدجاج.

2- يُغسل اليقطين جيداً ثم يقطع ويستخرج اللب الذي نسلقه ثم نطحنه حتى نحصل على بوريه اليقطين، ونضاف إليها الكريما والملح والبهار.

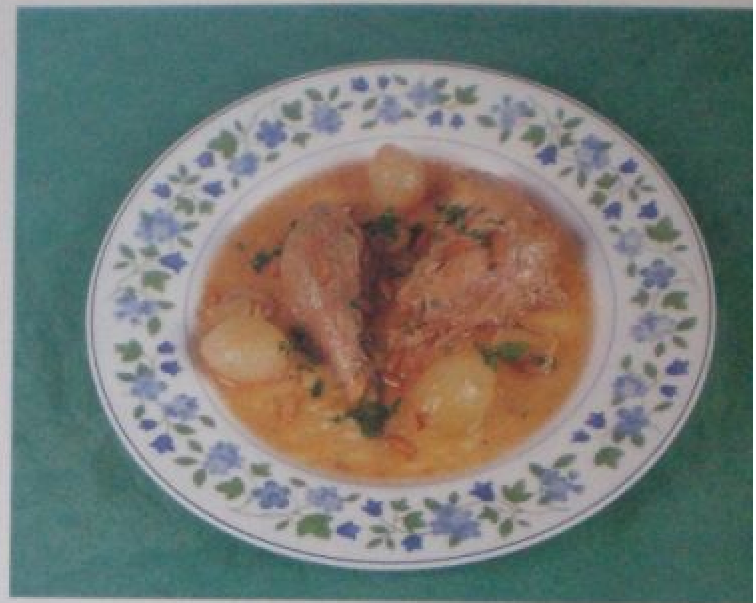
3- ندهن قعر جاط سيدخل الفرن وجوانبه بالزبدة ونوزع فيه ما تبقى من الثوم المدقوق. ثم نوزع فيه مكعّبات الفروج ونسكب عليه بوريه اليقطين والجبنة المبشورة وندخله إلى فرن متوسط الحرارة مدة عشرين دقيقة.





دجاج أبلمة (221)

Ablama Chicken



الوحدات الحرارية:	595 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

فروج مقطّع إلى 4 أو 8 قطع	1 (1450 غرام)
بصل كويزات صغيرة	1 كوب
فطر حب وطحين	1 كوب من كل صنف
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام الدجاج	4 أكواب
عصير حامض	1/4 كوب
بقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل كويزات ثم قطع الدجاج ونضع غطاء على الطنجرة.

2- بعد مرور عشر دقائق نضيف الفطر ثم نرش الطحين على جميع المواد ونحرّك جيداً حتى يمتص الطحين كل الخواصّ فنكون هكذا قد صنعنا الرو الأسمر مباشرة على المواد وقد غلّفها.

3- ستبدأ المواد بالالتصاق في قعر الطنجرة بسبب الطحين، وهذا هو المطلوب إذ يجب أن نطبق الآن طريقة الديغلاساج (Déglaçage) لنرفع من نكهة الوصفة وذلك بإضافة عصير الحامض.

4- بعد التحريك السريع نضيف مرقة عظام الدجاج التي ستشتد تحت تأثير الرو الموجود في الطنجرة وستحصل هكذا على صلصة الأبلمة.

5- تقدّم هذه الوصفة مع الأرز الأبيض ويزيّن سطحها بالبقدونس المفروم.

الملوخية (222)

Mouloukhieh

الوحدات الحرارية	415 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	5 ملاعق صغيرة
كزبرة مفرومة	2 1/2 كوب
مرقة عظام الدجاج	8 أكواب
بصل يابس	4 حبات
موزات بقر مسلوقة	350 غرام
فروج مسلوق	1 (1450 غرام)
ملوخية خضراء مفرومة	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع البصل اليابس كما هو في صينية، وندخلها فرناً متوسط الحرارة.

2- نضع في هذا الوقت الزيت في طنجرة على النار وعند ما يحمى نضيف إليه الثوم ثم الكزبرة و بعد مرور بضع دقائق نضيف مرقة عظام الدجاج.

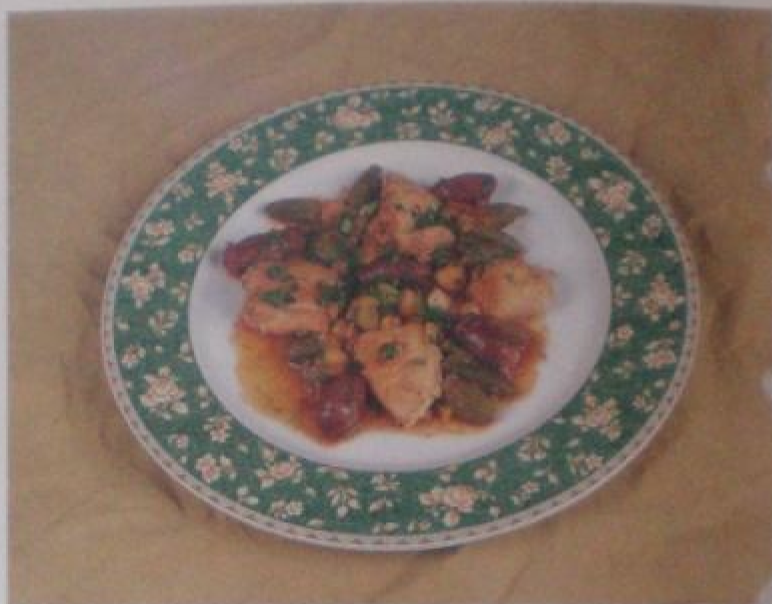
3- نخرج صينية البصل من الفرن وننزع الورقة الخارجية ثم نفرم البصل المشوي إلى جوانح وعندما تبدأ المرقة بالغليان نضيفه إليها.

4- نضيف الملوخية إلى المرقة على النار ونتركها تغلي نحو عشر دقائق فقط كما نستطيع تجفيف الورق وفركه ناعماً أو تركه كاملاً.

5- يضاف إليها قطع الدجاج المسلوقة وموزات البقر وتقدّم مع الخبز المحمّص والأرز الأبيض ومزيج من البصل المفروم فرماً ناعماً مع الخل الأحمر أو عصير الحامض.



دجاج بالسجق (223)
Soujouk Chicken



الوحدات الحرارية	550 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
دجاج مقطّع إلى 8 قطع	1 (1450 غرام)
ثوم مفروم	1 ملعقة كبيرة
سجق صغير	200 غرام
بندورة حمراء	3 حبات
بامية خضراء	1 كوب
مرقة عظام الدجاج	4 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
حمص حب مسلوق	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم ثم الدجاج والسجق، وبعدها البامية الخضراء، ونضع غطاء على الطنجرة للاستفادة من خواص الدجاج وتطعيم البامية بها وبنكهة السجق.

2- بعد مرور عشر دقائق يضاف الحمّص المسلوق وربّ البندورة والمرقة، ونضع على سطح السائل شرائح البندورة ونترك الطنجرة لمدة ربع الساعة على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى السائل.

3- تقدّم هذه الوصفة مع إمكانية تزيين وجهها بالقليل من الزبيب.

4- لم نستعمل في هذه الوصفة أي نوع من البهارات لأن السجق غنيّ بها.

يخنة الفاصوليا بالدجاج (224)
White Bean Chicken

الوحدات الحرارية	550 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
دجاج مسحّب ومقطّع	1 (1350 غرام)
مقانق وكزبرة مفرومة	1 كوب من كل صنف
فاصوليا بيضاء مسلوقة	2 كوب
بندورة كونكاسيه	1 كوب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
مرقة عظام الدجاج	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم. وبعد ذلك تضاف مكعّبات الدجاج والمقانق ذات الحجم الصغير وبعدها الكزبرة وتقلب بعضها مع بعض، ثم تضاف البندورة كونكاسيه ويرش الملح وتغطى الطنجرة للاستفادة من خواص الدجاج ومرقة المقانق وعصير البندورة.

2- بعد عشر دقائق تضاف الفاصوليا البيضاء المسلوقة وربّ البندورة.

3- تحرّك المواد جيداً وتغمر جميعها بالمرقة.

4- تترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة مكشوفة لمدة عشرين دقيقة فالصلصة تشتد بالنشاء الموجود في الفاصوليا وبمساعدة رب البندورة.



ستروغونوف بالدجاج (225)
Chicken stroganoff



الوحدات الحرارية:	1030 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحب ومقطع مكعبات	1 (1450 غرام)
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مقطع جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فطر مقطع	1 كوب
خردل	1 ملعقة كبيرة
صلصة السوجا وعصير حامض	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كريما	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم.

2- بعد التحريك ومرور خمس دقائق نضيف الفطر ثم الدجاج.

3- نضيف الخردل ونحرك، وعندما تبدأ المواد بالالتصاق في قعر الطنجرة نضيف صلصة السوجا. نحرك مجدداً، ثم نغمر الجميع بالكريما ونخفف النار ونترك الطنجرة لمدة نصف ساعة تقريباً حتى ينخفض مستوى الكريما (Réduction) والهدف من ذلك تكثيف النكهة.

4- خلال آخر دقائق من الغليان نضيف عصير الحامض بغية التخفيف من دسم الكريما والدجاج.

5- تقدّم هذه الوصفة مع الأرز الأبيض (راجع وصفة رقم 360).

دجاج صيني (226)
Chinese Chicken

الوحدات الحرارية:	450 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مبشور	2 ملعقة كبيرة
دجاج مسحّب ومقطّع مكعّبات	1 (1450 غرام)
لبّ القصب (Bamboo Shoots)	1 كوب
عرق السوجا (Germes de Soja)	1 كوب
فطر أسود جاف	1 كوب
مرقة عظام البقر	2 كوب
صلصة السوجا	1/2 كوب
فليفلة خضراء مقطّعة شرائح	2 حبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة أو ووك (Wok) وهو المقلاة الصينية (راجع قسم الأدوات) ثم البصل والثوم، وبعد مرور خمس دقائق نضيف الدجاج.

2- بعد التحريك وعندما يبدأ الدجاج بالتلوُّن، نضيف إليه الزنجبيل المبشور.

3- نضيف جميع الخضر وأولها الفطر ثم لبّ القصب المقطّع وعروق السوجا والفليفلة. ويجب نقع الفطر بعد غسله في الماء لمدة ربع الساعة لكي يطرى ثم ينزع آخر كعبه.

4- بعد تحريك الدجاج والخضر، نضيف صلصة السوجا ثم المرقة، ونتركها على النار حتى تنضج الخضر. ثم تقدّم مع النودلز الصيني الذي نضعه في الصلصة المستخرجة من الوصفة لفترة الربع ساعة على نار خفيفة.



دجاج بالقريدس (227)
Shrimp Chicken



الوحدات الحرارية	804 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل (جوانح)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
دجاج مسحّب ومقطّع مكعّبات	1 (1450 غرام)
قريدس متوسط الحجم	8 حبات
قبار وعصير حامض	2 ملعقة كبيرة
ربّ الكركند (Bisque de Homard)	2 ملعقة كبيرة
صلصة البيشاميل (45)	6 أكواب
فطر حبّ معلّب	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم والدجاج والقريدس المنظّف، أي المنزوع القشرة والذنب والخيط الأسود الموجود في الظهر.

2- نحرك المواد وعندما يصبح لون الدجاج أشقر والقريدس زهرياً، نضيف الفطر الحب والقبار ومن ثم عصير الحامض و صلصة البيشاميل.

3- نضيف عجينة الكركند إلى الوصفة، ونحرك جيداً حتى تتوزع على كل الصلصة.

4- نترك الوصفة حوالي عشرين دقيقة على نار خفيفة، ثم نقدمها مع الأرز الأبيض.

دجاج كياف (228)
Kiev Chicken

الوحدات الحرارية	955 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 أكواب
صدر الدجاج	2 صدر
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
زيتون أسود منزوع النوى	1/2 كوب
كبيس مفروم	1/4 كوب
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
سلطعون مضغوط (Surimi)	4 حبات
طحين وكعك مطحون	1 كوب من كل صنف
بيض	5 بيضات

طريقة التحضير:

1- على الخشبة المخصّصة للّحم النيء، نقطع كل صدر الى نصفين طولياً، وبواسطة المطرقة، بجهة الخشب منها، نطرق كل نصف صدر حتى تصبح سماكته رقيقة جداً ولكن دون أن يتمزق.

2- نضع في وسط كل قطعة الجبنة والزيتون والكبيس والبقدونس والسلطعون، وهذه حشوة اختيارية.

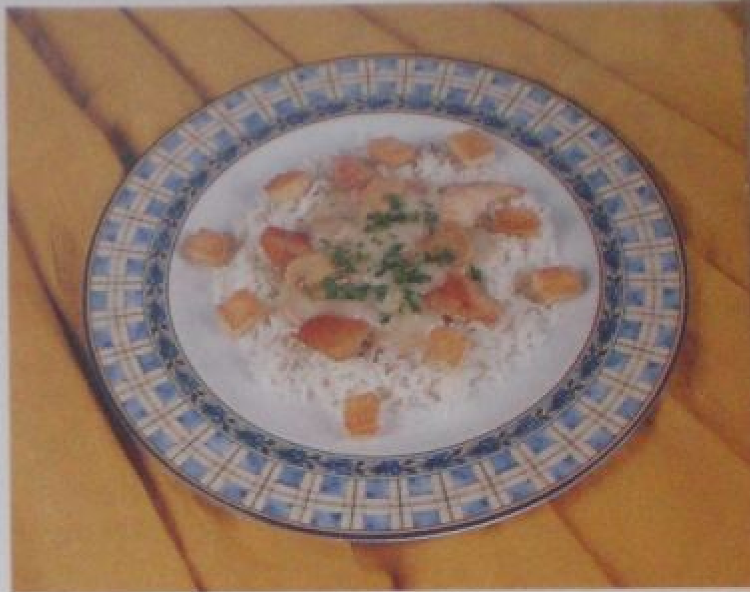
3- نطوي الدجاج على بعضه بحيث نحصل على أصابع طويلة، ونضعها جانباً.

4- نمرر كل أصبع من الدجاج كياف في الطحين ثم في البيض المخفوق ومن ثم في الكعك المطحون، وهذه تسمّى بطريقة التغليف الإنكليزي (Paner à l'Anglaise). نستطيع إضافة بهارات مختلفة حسب رغبتنا إلى الطحين لإعطاء نكهة للغلاف، ثم نقليها بالزيت في وعاء عميق ونقدّمها مباشرة.



دجاج بالصلصة البيضاء (229)

Supreme Chicken



الوحدات الحرارية	635 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحَّب مقطَّع إلى مكعَّبات	1 (1450 غرام)
زيت نباتي وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
طحين	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
فطر كامل معلَّب وكروتون	1 كوب من كل صنف
جبنة صفراء مكعبات وكريما	1/2 كوب من كل صنف
ملح وكمون	رشة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت والزبدة في طنجرة على نار متوسطة الحرارة.
2- عندما يحمى المزيج زبدة/زيت، نضيف الثوم والدجاج حتى تتلوَّن وتتشقر.
3- نضيف الكروتون إلى الدجاج ومكعبات الجبنة والملح والكمون. وبعد بضع دقائق نرش الطحين على المواد ونحرِّك جيداً.
4- نضيف بعد ذلك المرقة كوباً إثر كوب، ولا نتوقف عن التحريك.
5- يضاف الفطر والكريما، ونحرك المواد كلها ونترك الطنجرة على نار متوسطة حتى ينخفض مستوى السائل مقدار إصبع.
6- نستطيع أن نضيف في آخر التحضير ملعقتين كبيرتين من عصير الحامض للتخفيف من دسامة الكريما ومرقة عظام الدجاج.
7- نقدم هذه الوصفة مع الأرز الأبيض فقط.

دجاج بصلصة الإسبانيول (230)

Spanish Chicken

الوحدات الحرارية	645 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
فروج مسحَّب مقطَّع إلى مكعَّبات	2 (1450 غرام)
بندورة كونكاسيه	2 كوب
كراث مقطع إلى دوائر رفيعة	1/2 كوب
كرفس مفروم	1/4 كوب
فليفلة خضراء مقطَّعة إلى شرائح	3 حبات
هوت دوغ بقر	3/4 الكوب
ذرة، جزر مكعَّبات، فطر مقطَّع	1/2 كوب من كل صنف
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب
طحين	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم فالكراث والكرفس والفليفلة والجزر والبندورة، ثم نضيف الفروج وعندما يميل لونه نحو الأبيض نضيف الهوت دوغ والذرة والرب.
2- بعد بضع دقائق نرش الطحين ونغمره بالمرقة، ونحرك جيداً حتى يذوب الطحين. ثم نترك الوصفة على النار حتى النضوج الكامل.
3- تقدَّم هذه الوصفة مع الأرز بالخضر (وصفة رقم 371).



دجاج بالكاري (231)

Curry Chicken



الوحدات الحرارية	745 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

زيت نباتي وبصل مفروم	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
فروج مسحَب ومقطع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
أناناس معلّب	1 علبة
عقدة صفراء	1 ملعقة صغيرة
لبن (وصفة رقم 142)	2 كوب
مرقة عظام الدجاج	2 كوب
طحين وزبيب	3/4 الكوب من كل صنف
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
جوز هند مبشور وكاري	2 ملعقة كبيرة
جزر مقطع إلى دوائر وبازيلا مسلوقة	1 كوب

طريقة التحضير

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم الفروج والجزر والبازيلا والزبيب مع ماء الأناناس ونحركها على نار متوسطة الحرارة.

2- يرش الطحين والكاري على المواد في الطنجرة وتحرك كلها، ثم تضاف المرقة، والعقدة الصفراء، وأخيراً اللبن والأناناس المقطع.

3- تترك الوصفة على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة، ثم تقدّم يزيّنها اللوز وجوز الهند المبشور والزبيب وإلى جانبها الأرز البسمتي.

دجاج تيكا (232)

Chicken Tikka

الوحدات الحرارية	890 حُرَيْرَة
الكمية	2 شخصين
الوقت	20 دقيقة

المكونات

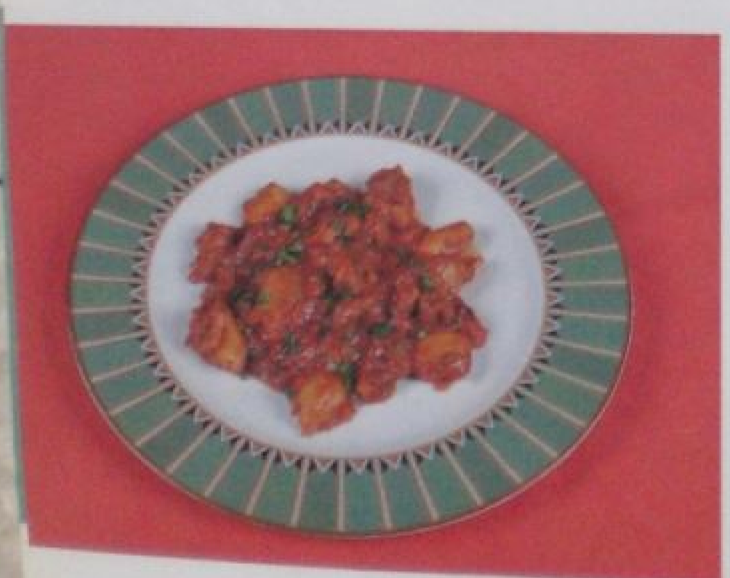
دجاج	1 (1450 غرام)
ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	2 ملعقة كبيرة
صلصة السوجا	2 كوب
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
فليفلة حرة مفرومة	1 ملعقة كبيرة
مانغا أو بابايا مطحونة	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير

1- يسحب الفروج من عظمه وجلده، ويقطّع الى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

2- تخفق جميع المواد بعضها مع البعض الآخر وينقع الدجاج بداخلها لفترة الليل كله.

3- يُشوى مثل الشيش طاووق مع الفرق الوحيد باستمرار رشه بالنقيع بينما هو على النار.



دجاج بالحبق والفيتا (233)

Fetta Cheese Chicken



الوحدات الحرارية:	595 حَرِيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل جوانح	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
دجاج مسحّب ومقطّع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
حبق طازج مقطّع	1 كوب
فيتا مكعبات وكروتون	1 كوب من كل صنف
زيتون منزوع النوى (أسود أو أخضر)	1/2 كوب
بندورة كونتكاسيه وفطر كعب	1 كوب من كل صنف
أرضي شوكي كعب	250 غرام
حامض	1 حبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم.

2- بعد مرور بضع دقائق نضيف الدجاج ونقلّبه حتى يتلوّن.

3- نضيف الزيتون والكروتون، أي مكعبات الخبز الإفرنجي المحمّصة، والفطر وكعوب الأرضي شوكي القطّعة.

4- تحرّك المواد، وبعد مرور حوالي عشر دقائق يُضاف عصير الحامض والحبق والبندورة وتغطى الطنجرة.

5- بعد مرور ربع ساعة على ذلك نضيف جبنة الفيتا، نحرّك مرة واحدة لئلا تتكسّر الجبنة، وتقدّم فوراً وإلى جانبها البطاطا المحمّرة بالفرن.

دجاج الكشمير (234)

Kashmir Chicken

الوحدات الحرارية	760 حَرِيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطع جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
دجاج	1 (1450 غرام)
بندق حب	1/4 كوب
زنجبيل مقشّر ومبشور	1 ملعقة كبيرة
بطاطا مقطّعة إلى مكعّبات صغيرة	1 كوب
بازيلا	1 كوب
نعنع مفروم	1 ملعقة كبيرة
كزبرة مفرومة	2 ملعقة كبيرة
لبن (وصفة رقم 142)	5 أكواب
مرقة عظام الدجاج	2 كوب

طريقة التحضير:

1- تلقّب هذه الوصفة بالكشمير، وهي منطقة في الهند حيث يطبخ عدد كبير من الوصفات باللبن المطعّم بالكاري أو الزنجبيل أو بكليهما.

2- يسحب الدجاج من عظمه وجلده ويقطع اللحم الى شرائح طويلة ورفيعة.

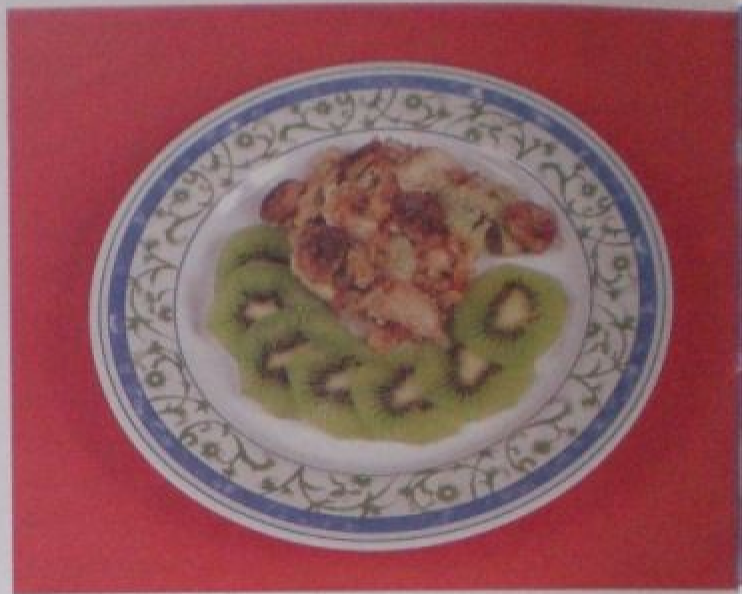
3- نضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم والبندق والزنجبيل والبطاطا ونقلّبها لمدة خمس دقائق، ثم نضيف النعنع والكزبرة والبازيلا وإذا أردنا الكاري والبهارات الحرة.

4- يُغمر جميع المواد باللبن ومرقة عظام الدجاج وتترك على النار لمدة ربع ساعة أو عشرين دقيقة. ثم تقدّم بمفردها أو الى جانبها الأرز البسمتي.



دجاج بجوز الهند (235)

Coco Chicken



الوحدات الحرارية	1375 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

سمنة جوز الهند	4 ملاعق كبيرة
دجاج مسحب ومقطع إلى مكعبات	1 (1450 غرام)
بشارة جوز الهند وطحين	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
حليب جوز الهند	4 أكواب
جوز الهند	2 حبة
سكر	2 ملعقة كبيرة
زبيب ونشاء	1/2 كوب من كل صنف
موز وكيوي مقشر	2 حبة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع نصف كمية السمنة في طنجرة على النار، وعندما تحمى نضيف إليها مكعّبات الدجاج ثم الطحين حتى يغلّفها جيداً.

2- نضع حليب جوز الهند على النار في طنجرة مع السكر، وعندما يصل الى درجة الغليان نضيفه الى قطع الدجاج ونتركها حتى ينضج الدجاج.

3- يقطّع الكيوي إلى دوائر أو شرائح، ويضاف مع الزبيب إلى الدجاج.

4- نحمّي باقي السمنة في مقلاة، ثم نضيف إليها شرائح الموز المغلّفة بالنشاء، وعندما تتلوّن نصفّيها من السمنة ونحفظها جانباً.

5- تكسر حبتا جوز الهند بالنصف، ونضيف عصيرهما إلى الدجاج على النار.

6- بعد بضع دقائق نوزّع الدجاج مع الصلصة في قطع جوز الهند الأربعة ونزيّن سطح كل حبة ببشارة جوز الهند والموز المقلي.

دجاج صيني بالقريدس (236)

Chinese Chicken With Prawns

الوحدات الحرارية	605 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

دجاج مقطع إلى 4 أو 8 قطع	1 (1450 غرام)
زيت نباتي وبصل مفروم (ناعماً)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
قريدس متوسط الحجم	12 حبة
فطر أسود جاف صيني	1 كوب
لبّ القصب (Bamboo Shoots)	1 كوب
صلصة السوجا وطحين	1/2 كوب من كل صنف
عصير البرتقال ومرقة عظام الدجاج	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم قطع الدجاج.

2- ننقع الفطر الجاف بالماء بعد غسله، وننظف القريدس وذلك بتقشيره ونزع الخيط الأسود الموجود في الظهر، ثم نضيف القريدس إلى الدجاج مع لب القصب المقطع الى شرائح طويلة ورفيعة، ومن ثم الفطر الأسود وصلصة السوجا، ونضع غطاء على الطنجرة للحصول على أقصى ما يمكن من خواص الدجاج، و بعد مرور عشر دقائق، نرشّ الطحين على المواد.

3- بعد التحريك والتأكد من أن المواد قد استوعبت الطحين جيداً، نضيف عصير البرتقال ومرقة عظام الدجاج ونحرك حتى تشتد الصلصة.

4- تقدم هذه الوصفة مع النودلز على أصناف ثمار البحر.



دجاج بالنعنع (237)

Mint Chicken



الوحدات الحرارية:	525 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

دجاج مقطّع إلى 8 قطع	1 (1450 غرام)
زيت نباتي وبصل مقطع إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
مرقة عظام الدجاج مكثفة	6 أكواب
عسل	3 ملاعق كبيرة
نعنع يابس وعصير حامض	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
جزر صغير وبطاطا كويزات	1 كوب من كل صنف
طحين	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تقطع الجزر بشكل أصابع صغيرة، وبمساعدة النوازيت (Noisette) نصنع كريات من البطاطا ونضعها في الماء حتى يحين وقت استعمالها.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم وقطع الدجاج ثم الجزر وبعد بضع دقائق نغلّف المواد بالطحين.

3- نغمر المواد بالمرقة وعندما تصل إلى درجة الغليان نتركها حتى ينخفض مستواها إلى النصف، فنضيف العسل والنعنع اليابس والبطاطا.

4- تترك المواد على النار لبضع دقائق ثم يضاف عصير الحامض إلى أخر غلوة على النار وتقدّم مباشرة.

دجاج بكين (238)

Beijing Chicken

الوحدات الحرارية:	1645 حُرَيْرَة
الكمية:	2 شخصين
الوقت:	25 دقيقة مع 2.5 ساعة للنقع

المكونات:

دجاج	1 (1450 غرام)
عسل	4 ملاعق كبيرة
ثوم	2 ملعقة صغيرة
بصل أخضر مفروم ناعما	5 حبّات
ماء	2 1/2 كوب
زنجبيل مقشر مبشور	2 ملعقة كبيرة
للعجينة:	
طحين	3 أكواب
زيت السمسم وماء بارد	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
صلصة الورشسترشير	3 ملاعق كبيرة
ماء ساخن	1 كوب
سكر	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- يسحب الفروج من عظمه وجلده ويقطّع الى شرائح قصيرة ودقيقة ثم تغمر بالعسل والثوم والبصل الأخضر والزنجبيل والماء لمدة ساعتين ونصف.

2- يمزج الطحين بالماء الساخن حتى نحصل على عجينة متماسكة. فنرقها ثم نقطعها بشكل دوائر قطر الواحدة 15 سم ونشويها في مقلاة.

3- يمزج زيت السمسم مع صلصة الورشسترشير والسكر ونغليه على النار

4- بالزيت المتبقّي نقلي الدجاج مع نقيعه ثم نقدمه مع الصلصة ودوائر الخبز.



دجاج بالتباسكو (239)

Tabasco Chicken



الوحدات الحرارية	595 حَرِيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحب ومقطّع إلى مكعبات	1 (1450 غرام)
زيت نباتي وبصل مفروم (جوانح)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فاصوليا حمراء	2 كوب
أناناس مقطّع وزبيب	1/2 كوب من كل صنف
مرقة عظام الدجاج	4 أكواب
جزر مقطع إلى دوائر رفيعة	1 كوب
فليفلة حرة مفرومة	1 ملعقة كبيرة
صلصة تاباسكو ورب البندورة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يحمى نضيف البصل ثم الثوم ودوائر الجزر وقطع الدجاج والفليفلة الحرة، ثم نضيف الفاصوليا الحمراء المعلّبة، بعد غسلها جيداً من مواد حفظها، والزبيب والأناناس المقطّع إلى مكعّبات متوسطة الحجم.

2- بعد مرور بضع دقائق نضيف التاباسكو ونذوّب ربّ البندورة بالمرقة ونضيفهما إلى المواد في الطنجرة، ونترك الوصفة لمدة عشرين دقيقة على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى المرقة، ونستطيع أن نضيف ملعقتين من الكريما لتعادل ما بين نكهة التاباسكو القوية ونكهة الأناناس والزبيب الحلوة. وتقدم هذه الوصفة مع الأرز بالخضر (وصفة رقم 372).

دجاج بالجبنة والفطر (240)

Cheesy Chicken

الوحدات الحرارية	1307 حَرِيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحّب ومقطّع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
بيض مسلوق	2 بيضة
جبنة صفراء مكعبات	1 كوب
كزبرة مفرومة (ناعمة)	1 كوب
عصير حامض وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كروتون وفطر حب صغير	1 كوب من كل صنف
كريما	3 أكواب
زيتون أسود منزوع النوى	1/2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الدجاج. وعندما نرى أن جميع القطع قد تحول لونها نحو الأبيض نضيف الكزبرة ونحرّك جيداً، ثم نضيف عصير الحامض والكروتون، أي مكعبات خبز الإفرنجي المحمّصة، والفطر الحب الصغير.

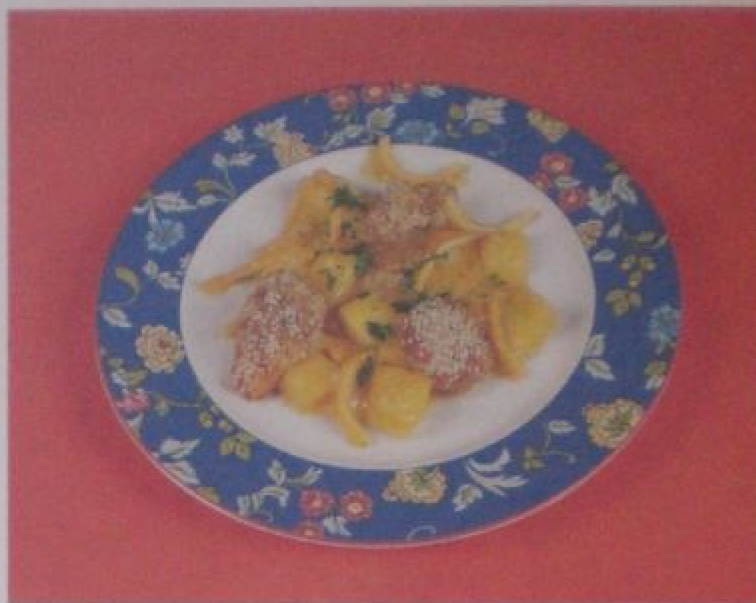
2- ندهن قعر جاط سيدخل الفرن بالزبدة والثوم المدقوق، ونضع فيه الدجاج، ونقطع البيض المسلوق إلى شرائح ونوزعها مع الجبنة بين قطع الدجاج.

3- تُغمَر المواد بالكريما المخفوقة مع الملح والبهار، ويُدخَل الجاط إلى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينخفض مستوى الكريما ويحمرّ سطحها.



حلويات الدجاج الافريقية (241)

African Chicken Sweets



الوحدات الحرارية:	1445 حَرِيرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

نشاء وسكر	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
عصير المانغا	4 أكواب
زيت نباتي وسمسم	1 كوب من كل صنف
برتقال ومانغا مقطّعان إلى مكعّبات	1 حبة من كل صنف
عسل	2 كوب
دجاج مسحّب ومقطع إلى مكعّبات	1(1450 غرام)
زنجبيل مقشر	3 سم
موز مقطع إلى دوائر	2 موزة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يحمى نضع فيه مكعّبات الدجاج التي غلّفناها بالنشاء، ونتركها حتى النضوج الكامل.

2- نُخرج قطع الدجاج من الزيت ونضعها في صينية على ورقة تمتص الزيت منها ثم نغمس كل قطعة بالعسل ثم نغلّفها بالسمسم.

3- نضع جميع الفاكهة في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونضيف إليها قطع الدجاج والزنجبيل المبشور ثم نضيف عصير المانغا.

4- بعد بضع دقائق نقدم هذه الوصفة مع الأرز الأبيض البسمتي المزيّن بالفستق المسلوق المقشّر والكاجو المقلي وقشر البرتقال المطبوخ بالسكر.

غراتان الدجاج بالفطر (242)

Mushroom Chicken Gratin

الوحدات الحرارية:	365 حَرِيرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

دجاج مسلوق	1 (1450 غرام)
زيت نباتي	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	4 ملاعق صغيرة
فطر حب وكروتون وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
كلية الدجاج	100 غرام
كزبرة مفرومة	4 ملاعق كبيرة
زبدة	2 ملعقة كبيرة
معكرونة ملونة بشكل الصدف	1 كوب
كريما (قشطة من حليب البقر)	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت النباتي في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضيف ملعقة واحدة من الثوم ومن ثم كلى الدجاج والفطر الحب والكروتون، وبعد مرور بضع دقائق الكزبرة المفرومة، ونحرك جيداً.

2- عندما نرى أن المواد بدأت تلتصق بقعر المقلاة نضيف عصير الحامض، والهدف من هذا تطبيق عملية الديغلاساج (Déglaçage)، أي صب سائل بارد في وعاء ساخن لنزع النكهة القوية الراكدة في قعر الوعاء. ندهن قعر صينية تدخل الفرن بالزبدة وما تبقّى من الثوم المدقوق. وتخلط المعكرونة مع المواد في طنجرة، وتسكب جميعها في صينية الغراتان.

3- تضاف الكريما وندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة.

4- يجب أن ينخفض مستوى الكريما ويحمّر وجهها فيقدّم الغراتان.



ملفوفة الدجاج (243)

Chicken & Meat Twister



الوحدات الحرارية:	1285 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

لحم الدجاج المفروم	1 (1450 غرام)
لحمة هبرة	300 غرام
جزر مكعّبات (مسلوق)	1 كوب
فستق مسلوق مقشر	1/2 كوب
بيض مسلوق	3 بيضات
عجينة الفويتي (462)	350 غرام
صفار البيض (مخفوق)	2 بيضة

طريقة التحضير:

1- تضاف مكعّبات الجزر المسلوقة إلى لحم الدجاج المفروم.
2- تفرم اللحمة الهبرة بدورها ويضاف إليها الفستق.
3- تُرَقّ عجينة الفويتي بشكل مستطيل وتُمدّ لحمة الدجاج المفرومة عليها.
4- نضع لحمة الهبرة المفرومة في وسط لحمة الدجاج ونرسم في وسطها بواسطة السكين خطاً عميقاً نضع فيه البيض المسلوق.
5- نغلف البيض باللحمة ثم تغلف اللحمة بدورها بالدجاج وذلك برفع كل جهة من جهات العجين على اللحمة. ثم نطبق قطعتي العجين إحداهما على الأخرى حتى تلتحما، ونصنع ثقباً لتسريب البخار في أعلى العجينة ثم ندهن العجينة بصفار البيض المخفوق وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة. ثم تقدم مع الراتاتوي (وصفة رقم 391). استعمال البهارات اختياري من حيث النوع والكميّة.

دجاج بالنودلز الصيني (244)

Chicken Chinese Noodles

الوحدات الحرارية	980 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

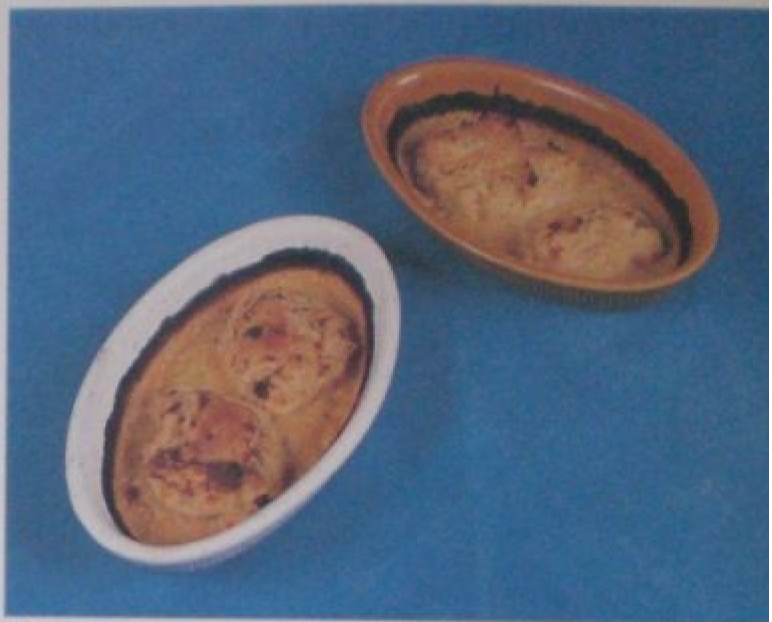
زيت نباتي وبصل مقطع جوانح	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فروج مسحّب مقطّع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
فطر أسود صيني	1 كوب
زنجبيل مبشور	2 ملعقة كبيرة
فليفلة خضراء	1 كوب
صلصة السوجا وكاجو مقلي	1/2 كوب من كل صنف
مرقة عظام الدجاج	4 أكواب
نودلز صيني	400 غرام

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم والزنجبيل المبشور والدجاج.
2- في هذا الوقت ننقع الفطر الأسود بالماء الفاتر بعد غسله جيداً، وبعد حوالي ربع ساعة يكبر حجمه ويطرى، فنقطع منه آخر العنق ونضيفه إلى الدجاج مع الفليفلة الخضراء المقطعة إلى شرائح وصلصة السوجا، ونضع الغطاء على الطنجرة.
3- بعد مرور ربع الساعة، تغمر المواد بالمرقة وتُترك تغلي لمدة عشر دقائق، ثم تُستخرج كمية من المرقة كافية لتغمر النودلز الموضوعة في طنجرة على حدة على نار خفيفة. فتنضج وتأخذ من نكهة المواد.
4- تُقدّم النودلز وعليها الدجاج وباقي المواد، ويزيَّن سطحها بالكاجو المقلي.



دجاج بالعجين (245)
Chicken Quenelle



الوحدات الحرارية:	1205 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عجينة الشو (463)	3 أكواب
فروج مسحّب ومفروم (ناعم)	1/2 فروج (750 غرام)
ملح، جوزة الطيب	رشة
صلصة سوبريم (38)	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- تخلط الفروج مع عجينة الشو والبهارات خلطاً جيداً.

2- نقسم العجينة الى أقسام صغيرة (100 غرام) ونعطيها شكل الكونيل:

- إما باستعمال ملعقتين كبيرتين فنحصل على شكل عريض من النصف، ودقيق علي الطرفين.
- إما أن نُرَقّ كل قطعة بمفردها على الطاولة مع القليل من الطحين حتى تأخذ شكل أصبع متوسط العرض.

3- بعد إعطاء الشكل النهائي للعجينة نضع ماء في طنجرة على النار، وعندما تصل الى درجة الغليان نخفف النار قليلاً ونضع الكونيل بالماء، فنلاحظ أنها تسقط الى القعر فنتركها لمدة سبع دقائق، ويحسب هذا الوقت إبتداء من الوقت الذي تعود فيه قطع العجين الى سطح الماء.

4- نخرجها من الماء، ونضعها جنباً الى جنب في جاط يدخل الفرن ونسكب عليها صلصة السوبريم، ونستطيع إضافة رب الكركند إليها. ونترك لمدة ربع ساعة أو عشرين دقيقة. ونلاحظ ان حجم الكونيل يتضاعف.

5- تقدّم فور خروجها من الفرن.

دجاج بالصلصة الحلوة/المرة (246)
Sweet & Sour Chicken

الوحدات الحرارية:	710 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (جوانح)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فليفلة خضراء	2 حبة
فروج مسحّب ومقطّع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
أناناس مقطّع وطحين	1 كوب من كل صنف
زبيب وخل أبيض	1/4 كوب من كل صنف
عصير برتقال	4 أكواب
ملح	حسب الرغبة
سكر	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- تقطع الفليفلة طولياً، ثم ينزع الرأس الأبيض والجلدة البيضاء الداخلية والبذر وتقطع الى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne).

2- نضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم، ثم قطع الدجاج.

3- بعد مرور بضع دقائق، نضيف رشة ملح والسكر، ونرش الطحين.

4- ستبدأ المواد بالالتصاق في قعر الطنجرة فنضيف حينها الخل الأبيض.

5- نضيف عصير البرتقال ونحرك حتى نحصل على الصلصة.

6- يضاف إلى هذه الصلصة الزبيب والأناناس المقطّع والفليفلة الخضراء، ونترك المواد كلها لمدة ربع ساعة أو عشرين دقيقة حتى نضوجها الكامل.



دجاج بروفينسال (247)

Provencal Chicken



الوحدات الحرارية:	415 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
فروج مسحّب	1 (1450 غرام)
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
كزبرة مفرومة	1 1/2 كوب
عصير حامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى نضيف إليه الدجاج المسحّب من عظمه وجلده والمقطّع إلى مكعبات متساوية ومتشابهة الحجم.

2- نرش رشة الملح على قطع الفروج ونحركها من وقت لآخر.

3- عندما نرى أن لونها بدأ يتحول من الزهر الى الأبيض، نضيف الثوم الدقوق، ونحرك مجدداً.

4- بعد بضع دقائق نضيف الكزبرة ونحرك كي تتوزع على جميع المواد.

5- عندما نرى أن المواد بدأت تلتصق في قعر الطنجرة، نضيف عصير الحامض ونحرك مجدداً لبضع دقائق.

6- يقدم هذا الطبق مع البطاطا المحمّرة بالفرن (وصفة رقم 383).

7- يجب ان ننتبه للكزبرة إذ أن تكوينها ضعيف بالنسبة لتكوين الدجاج، لهذا السبب نضيفها بعد الدجاج بربع ساعة وإلا احترقت.

دجاج تاندوري (248)

Tandoori Chicken

الوحدات الحرارية:	820 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	54 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
حليب جوز الهند	2 كوب
دجاج مقطّع الى 8 قطع	1 (1450 غرام)
زنجبيل مقشر ومبشور	2 ملعقة كبيرة
حب الهال، جوزة الطيب	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
كبش القرنفل ، كمون، بابريكا	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
رب البندورة وفليفلة حرّة مفرومة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل كويزات صغير	1 كوب
زبيب مجفف وموز مجفف	1/2 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- تضاف جميع البهارات المذكورة والتي تؤلف الغرام ماسالا (Garam Masala)، وهي خلطة بهارات تستعمل تقريباً في أكثرية الأطباق الهندية.

2- تخلط المواد جيداً حتى تتوزع البهارات على كل القطع بالتساوي، ثم يضاف حليب جوز الهند. نغطي الجاط ونضعه في البراد طوال الليل.

3- في اليوم التالي يحمّى الزيت في طنجرة على النار، وتوضع فيه قطع الدجاج المستخرجة من النقيع وكويزات البصل والفليفلة الحرة، وعندما تبدأ قطع الدجاج بالاحمرار نرش عليها البابريكا حتى تغلفها كلها، ومن ثم نغمرها بالنقيع، ونضيف رب البندورة ثم الزبيب والموز. ونقدمها مع الخبز الهندي (453) والأرز البسمتي على أصنافه.



يخنة الملفوف بالدجاج والتفاح (249)

Cabbage Chicken With Apple



الوحدات الحرارية	740 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

دجاج مسحّب ومقطّع إلى مكعّبات	1 (1450 غرام)
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ملفوف مفروم (ناعم)	4 أكواب
تفاح أصفر ومقطّع مكعّبات	3 حبات
بصل مقطع إلى جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
عصير التفاح ومرقة عظام الدجاج	2 كوب من كل صنف
كريما	1 كوب
طحين	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم والدجاج فالملفوف، ونحركّ حتى يذبل.

2- يضاف التفاح إلى الملفوف والدجاج ثم نضيف الطحين حتى يغلّف المواد.

3- بعد مرور بضع دقائق تضاف المرقة وعصير التفاح، وعندما تصل إلى درجة الغليان نضيف الكريما.

4- تترك الطنجرة على النار لمدة عشرين دقيقة من دون غطاء، حتى ينخفض مستوى الصلصة إلى النصف.

5- تشبه هذه الوصفة الشوكروت، ولكننا أردنا في هذه الوصفة إدخال الدجاج ودمجه بالتفاح الذي تتلاءم نكهته مع الملفوف.

دجاج بروستيد (250)

Broasted Chicken

الوحدات الحرارية	980 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

دجاج مقطّع إلى 8 قطع	1 (1450 غرام)
بيض	3 بيضات
طحين وكعك مطحون	2 كوب من كل صنف
زيت نباتي	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- من الصعب، أو المستحيل، تحقيق هذه الوصفة من دون استعمال آلة البروستيد. وهي آلة تضغط الزيت مع البخار، ما يجعل الدجاج ينضج بسرعة ويأخذ الشكل الذي نعرفه. ولكن نستطيع تطبيق "البروستيد المنزلي" وهو كناية عن قلي عميق ((Deep Frying) للدجاج حين تكون درجة حرارة الزيت عالية جداً أو قريبة من درجة الاحتراق.

2- تنقع القطع خلال الليل في نقيع الطاووق (وصفة رقم 215). ثم نصفّيها ونغلفها بالطحين.

3- نخفق البيض بشوكة ونمرر به الدجاج وبعد ذلك نغلّفه بالكعك.

4- تسمّى هذه الطريقة بالبانيه الإنكليزية (Paner à L'anglaise).

5- نضع الزيت في طنجرة عميقة على النار الخلفية للفرن (راجع قسم إرشادات الحماية والأمان في الطبخ).

6- عندما يحمى الزيت ندخل الدجاج بالسلة في الزيت الحامي.

7- بعد حوالي ثماني دقائق نخرج القطع ونضعها في صينية بقعرها ورق يمتص الزيت.



غراتان الدجاج (251)

Chicken Moussaka



الوحدات الحرارية	640 حُريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
شرائح باذنجان مقلية	3 حبات
دجاج مسخن	1 (1450 غرام)
بصل مفروم (خشن) وصنوبر	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
جوز مبشور	3 ملاعق كبيرة
كمون، ملح	حسب الرغبة
صلصة بيضاء	2 كوب
حمص حب مسلوق	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يدهن قعر صينية تدخل الفرن بالزبدة والثوم المدقوق.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وأول ما يحمى نضيف إليه البصل.

3- يضاف بعد ذلك الدجاج الذي سحبناه وفرمناه فرماً خشناً على آلة الفرم والجوز المبشور والصنوبر والبهارات. وتقلب حتى النضج الكامل.

4- نضع في قعر الصينية أول صف من شرائح الباذنجان.

5- نسكب قسماً من الحشوة فوق الصف الأول من الباذنجان مع قسم من الحمص. ونعاود هذه العملية مرّة أخرى.

6- نغلف سطح الطبقة الأخيرة بالصلصة البيضاء، وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة أو حتى يتلون سطح الصلصة، وتقدّم مباشرة.

العصافير (252)

Birds

الوحدات الحرارية	420 حُريرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

عصافير منظفة	1 كغ
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
كزبرة مفرومة	3 أكواب
ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نتأكد من نظافة العصافير ونقطع مخالبها ومنقارها، إذ أن العصفور يأكل الدود والحشرات وهذا خطر علينا.

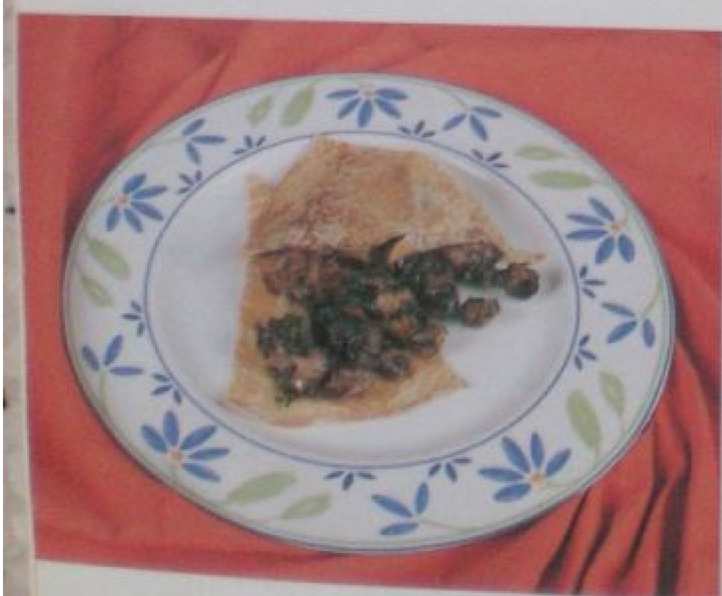
2- نضع الزيت في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه العصافير ونقلّبها حتى تبدأ بالتلوُّن.

3- نضيف إليها الثوم المدقوق، وبعد خمس دقائق من التحريك المستمر نضيف الكزبرة المفرومة ونحرّك مجدداً.

4- سنلاحظ ظهور مرقة خفيفة في قعر المقلاة وهي مرقة العصافير. نرش الملح ونحرك مجدداً.

5- عندما تبدأ المواد بالالتصاق في كعب المقلاة نضيف عصير الحامض، ونترك الكل على النار لفترة خمس دقائق.

6- يقدّم هذا الطبق مع البطاطا المحمّرة، وبداخل رغيف خبز عربي (وصفة رقم 448).



بط بالبرتقال (253)

Orange Duck



الوحدات الحرارية:	350 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بطة	1 (1450 غرام تقريباً)
بصل مفروم جوانح	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
برتقال	2 حبة
عصير برتقال	5 أكواب
جزر مسلوق دوائر	1 كوب
زبدة	1 ملعقة كبيرة
طحين	1 كوب
سكر	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام الدجاج مكثفة	3 أكواب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- يسحب عظم البطة وجلدها، وتقطع إلى شرائح طويلة أو إلى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وأول ما يحمى نضيف إليه البصل والثوم.

3- بعد مرور بضع دقائق نضيف لحم البط المقطّع مع رشة الملح ونغطي الطنجرة.

4- في هذا الوقت نقشّر البرتقال ونقطّع القشرة الى شرائح طويلة ورفيعة. كما نقطّع لب البرتقال إلى مربعات متوسطة، الحجم وننزع الجلدة البيضاء الرقيقة الموجودة على كل حصن.

5- يرشّ الطحين على لحم البط وتحرّك المواد جيداً.

6- نضيف عصير البرتقال ونحرّك على مهل ليذوب الرو في العصير ونحصل على الصلصة الأساسية.

7- عندما تصل الصلصة الى درجة الغليان نضيف مرقة عظام الدجاج المكثفة ونخفف النار، ونترك الطنجرة لمدة نصف ساعة مكشوفة حتى ينخفض مستوى الصلصة وتتكثف النكهات.

8- في هذا الوقت نذوّب الزبدة في مقلاة على حدة ونضيف إليها شرائح قشر البرتقال التي حضّرناها، ومن ثم نرش عليها السكر والقليل من عصير البرتقال. ونحصل بعد ذلك على قشر البرتقال المحلّى (Confits).

9- نضيف قطع لب البرتقال إلى الصلصة ونحرك، ونقدم هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو البطاطا برمانتيي (وصفة رقم 382) ومع موس الخضر (وصفة رقم 393) أو مع الخضر المحشوّة (وصفة رقم 389). ونزيّن سطحه بالبرتقال المحلّى.

10- نستطيع تحمير البطة في الفرن وهي كاملة ونسقيها بين الحين والآخر بعصير البرتقال، ثم نصنع صلصة من الخواص المستخرجة في قعر الصينية مع رو أسمر.

11- يجدر هنا التكلّم عن صنف مرقة رابع ينضم إلى المرقات الأساسية الثلاث التي تكلمنا عنها، أي الدجاج واللحمة والسمك. وهذا الصنف الرابع هو الذي يتلاءم إجمالاً مع وصفتنا هذه وهو مرقة عظام الطرائد.

وإذا اعتبرنا البط من عائلة الطرائد نستطيع أن نصنع من العظام المستخرجة مرقة حسب الطريقة التالية:

1- نضع العظام في طنجرة فيها ماء بارد على النار.

2- عندما يبدأ الماء بالغليان، سنلاحظ ظهور الأوساخ على سطح السائل فنزيلها.

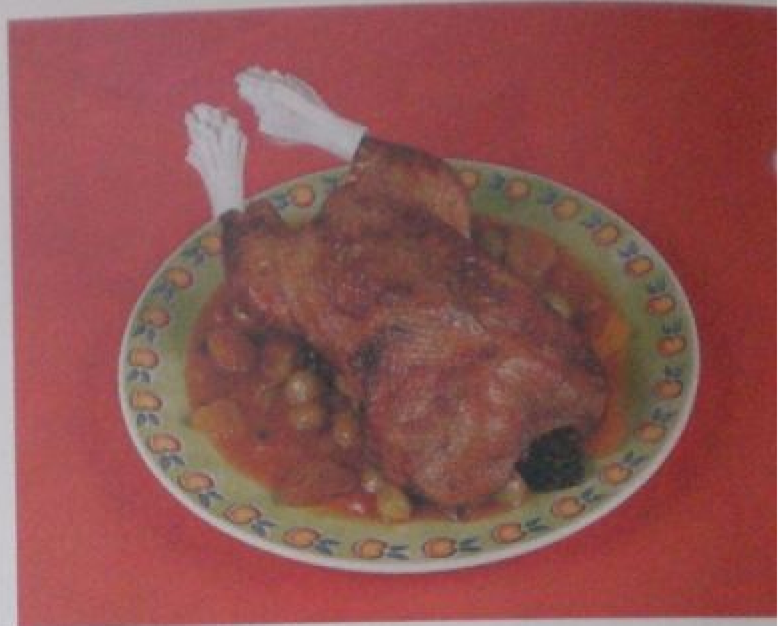
3- نستطيع إخراج العظام من هذا الماء، ووضعها الآن بعد أن نظّفناها في طنجرة جديدة يملؤها الماء الساخن والمواد المطهّرة.

4- نضيف كوباً من ربّ البندورة مع حبّات بندورة شديدة النضوج ونترك المزيج على نار متوسطة الحرارة لئلا يغلي السائل فتفسد المرقة. ومن المفضّل أن يكون الماء غامراً العظام بنفس المستوى.

5- بعد مرور حوالي ثلاث ساعات، تصفّى المرقة من العظام وتكون جاهزة للاستعمال.

بط محشوّ بالفاكهة (254)

Fruit Duck



الوحدات الحرارية	490 حُريْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	75 دقيقة

المكونات:

بطة	1 (1350 غرام تقريبا)
خوخ مجفف وعسل	1 كوب من كل صنف
زبيب وعنب أحمر	1/2 كوب من كل صنف
تفاح أصفر	5 حبات
مرقة عظام الدجاج	1 1/2 كوب
سمنة	3 ملاعق كبيرة
برتقال	1 حبة
عصير برتقال	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يدهن داخل البطة بالقليل من السمنة والقليل من العسل بعد غسلها.
2- يفرم الخوخ فرماً خشناً، ويخلط مع الزبيب والعنب الأحمر وتفاحتين تمّ تقشيرهما وتقطيعهما إلى مكعّبات صغيرة، والبرتقالة المقطّعة الى مكعّبات
3- تحشى البطة بهذه الحشوة وتدهن بالسمنة.
4- ندخلها بعد ذلك إلى فرن متوسط الحرارة.
5- بعد مرور عشرين دقيقة نستخرج الخواص الموجودة في الصينية ثم نرجعها إلى الفرن مع باقي التفاح الذي تم تقشيره وتقطيعه إلى حصص. ثم نضع الخواص المستخرجة في طنجرة على النار، ونضيف العسل ثم مرقة عظام الدجاج وعصير البرتقال ونستعمل هذه الصلصة لنسقي بها البطة وهي في الفرن. وتقدّم مع التفاح المحمّر، و إلى جانبها الصلصة.

أرنب بالكاري (255)

Curry Rabbit

الوحدات الحرارية	385 حُريْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	75 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
أرنب مقطّع إلى 7 قطع	1/ (1250 غرام)
كراث مقطّع الى دوائر وجزر	1 كوب من كل صنف
كرفس مقطّع، طحين، كاري	1/2 كوب من كل صنف
عنب أبيض أو زبيب	1 كوب
زنجبيل مقشر ومبشور	1 ملعقة كبيرة
مرقة عظام الدجاج	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم. بعد بضع دقائق نضيف الزنجبيل والجزر والكراث والكرفس.
2- نضيف بعد ذلك قطع الأرنب ونقلّبها مع الخضر في قعر الطنجرة حتى تبدأ القطع بالتلوّن ثم برش الطحين والكاري وتحرك المواد حتى يغلفها هذا المزيج. والهدف هنا أن نصنع "رو" معطراً بالكاري مباشرة على القطع.
3- نضيف بعد ذلك مرقة عظام الدجاج ونحرك مجدداً ليذوب الرو في المرقة.
4- يضاف العنب الأبيض أو الزبيب وتترك المواد في الطنجرة من دون غطاء لمدة ساعة وربع أو حتى تنضج قطع الأرنب.
5- يقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو مع البطاطا واليقطين بالكاري (وصفة رقم 387).



أرنب بالخضر (256)

Vegetables Rabbit



الوحدات الحرارية:	507 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

أرنب مقطّع إلى 8 قطع	1 (1250 غرام تقريبا)
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل كويزات صغيرة	1/2 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
جزر وبطاطا مكعبات، لوبياء	1 كوب من كل صنف
ملفوف حب صغير وطحين	1 كوب من كل صنف
كوسى مكعبات وكريما	1 كوب من كل صنف
مرقة عظام الدجاج	6 أكواب
عصير حامض	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل كويزات والثوم. ثم الجزر واللوبيا، المقطعة الى مكعبات صغيرة والملفوف الحب الصغير ومكعبات الكوسي.

2- تضاف بعدها قطع الأرنب، وتقلّب مع الخضر وتغطى الطنجرة لنحصل تحت مفعول ضغط البخار على الخواص من القطع.

3- بعد مرور حوالي ربع ساعة يرش الطحين وتضاف البطاطا والمرقة، وتُترك الطنجرة لمدة ساعة على نار خفيفة الحرارة.

4- بعد مرور هذا الوقت تضاف الكريما، وعندما يصل السائل الى درجة الغليان نضيف عصير الحامض. ثم تقدّم مع الأرز الأبيض.

أرنب بالخردل (257)

Mustard Rabbit

الوحدات الحرارية:	940 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

أرنب مقطّع إلى 8 قطع	1 (1250 غرام)
زيت نباتي وبصل مقطع الى جوانح	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فطر حب وكروتون	1 كوب من كل صنف
كعب أرضي شوكي	1 كوب
خردل	4 ملاعق كبيرة
مرقة عظام الدجاج (مكثف)	2 كوب
كريما	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم بعد بضع دقائق نضيف قطع الأرنب ونقلبها حتى تبدأ بالأشقرار.

2- نضيف الخردل ونحركه مع القطع حتى يتوزع جيداً. وعندما تبدأ المواد بالإلتصاق، نضيف مكثف مرقة عظام الدجاج، ونحرك حتى يذوب الخردل.

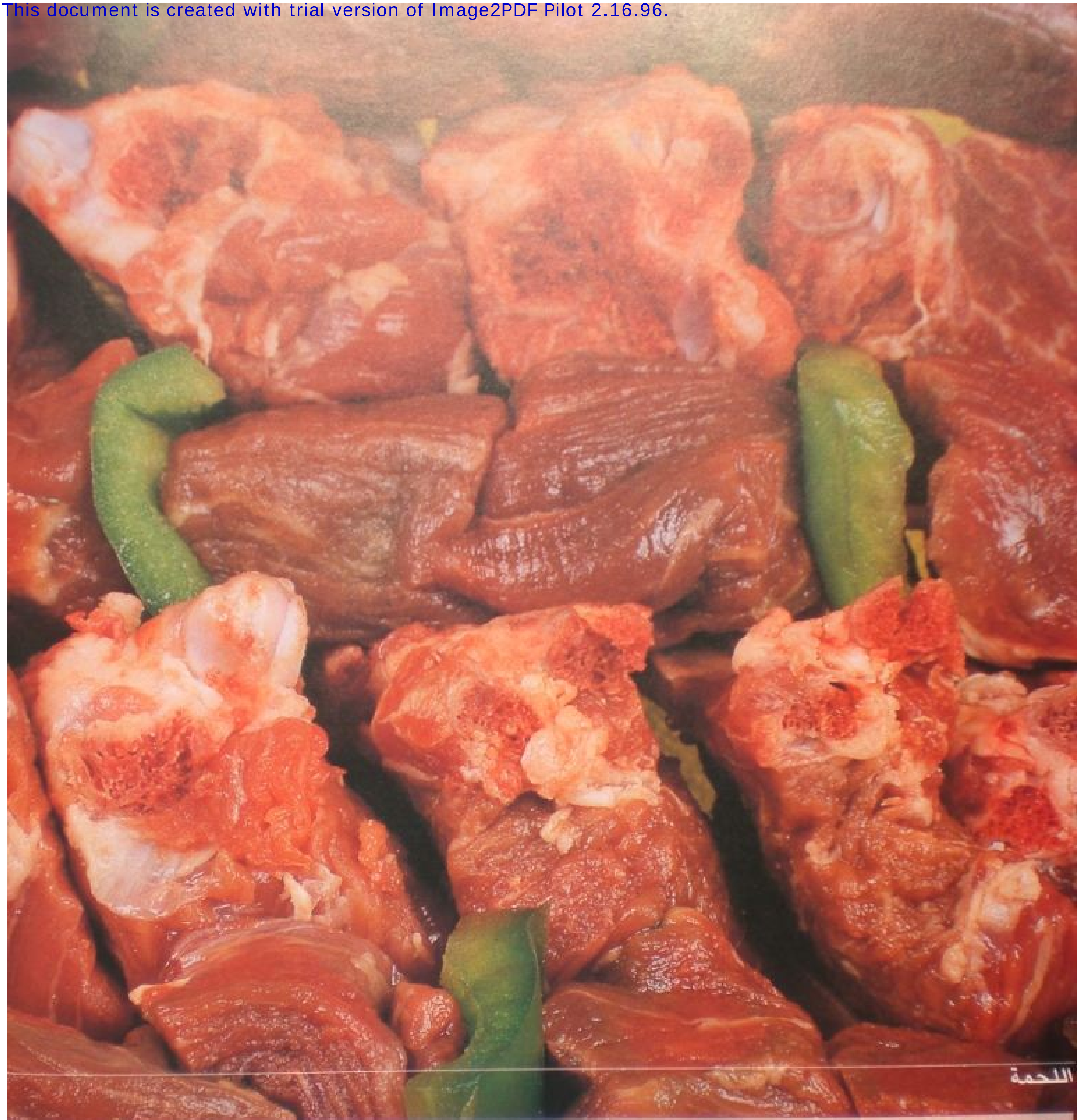
3- يضاف بعد ذلك الفطر الحب وكعوب الأرضي شوكي المقطّعة ومن ثم الكريما.

4- تترك المواد على نار خفيفة الحرارة حتى ينخفض مستوى الكريما، وهذه تسمى بعملية الريدوكسيون (Réduction) ومن خلالها يحصل تكاثف الشكة.

5- بعد مرور حوالي ساعة أو حين تنضج قطع الأرنب، نضيف الكروتون ونقدم هذه الوصفة مع الأرز الأبيض أو مع البطاطا بالكريما (وصفة رقم 381) أو موس الجزر (وصفة رقم 393).







اللحمة

أصبحت اللحمة ركيزة مهمة في المطبخ وبالأخص اللبناني والعربي، إذ نجدها في أغلب الوصفات، وتحتل دائماً الصدارة خلال الولائم.

ومع ذلك، ومع تدخّل الغذائيات (Dietetics) بعالم الطبخ، بدأ الأفراد يخفّضون من استهلاكهم للحمة ويتقرّبون أكثر من الأسماك والخضر وأحياناً الخضر فقط (Vegetarian).

تختبىء اللحوم في تكوينها حوالي 75% من الماء مما يفسّر انكماش اللحمة على النار، و20% من البروتين وهي المكوّنات الضرورية لتأهيل خلايا جسم الإنسان، وهي التي تجعل اللحمة تشتدّ وتصبح صلبة إذ أن البروتين يتخثر تحت تأثير الحرارة العالية. أما الـ 5% الباقية فهي الدهون.

كما تحتوي اللحوم على كمية صغيرة من الكربوهيدرات (Carbohydrate) مما يفسّر سبب تلوّن اللحمة على النار إذ ان الكربوهيدرات، أي السكر، يبدأ بالتحوّل الى الكراميل.

عند الذبح تفحص نوعيّة اللحمة، ومستوى نظافة اللحمة من قبل الرقابة الصحيّة، ويوضع على اللحمة وبالأخص اللحمة المخصّصة للتصدير، علامة تظهر أن الفحص البيطري قد تمّ، وعلامة ثانية تدلّ على مصدر هذه اللحمة.

ويجب دائماً إمهال اللحمة مدة أربعة أيام على الأقل ما بين الذبح والاستهلاك، إذ إنها بعد الذبح تكون في حالة متجمّدة ومتماسكة. ويفسّر ذلك بالتفاعل الكيميائي الذي حصل عند الذبح، ويدعى تيبُّس الجثة (Rigor



اللحمة

Mortis). وتلقّب اللحمة في هذه المرحلة باللحمة الخضراء (Green Meat) ويمكن استهلاكها ولكن لا يكون لها أي نكهة ولا طراوة. بعد مرور الأربعة أيام، تطرى اللحمة من جديد.

خروف محشوّ على الطريقة الشرقية (258)

Oriental Stuffed Lamb



الوحدات الحرارية:	1125 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	75 دقيقة

المكونات

لحمة خروف (من الفخذ)	1 كغ
أرز منقى ومغسول ومنقوع	4 أكواب
زيت نباتي	6 ملاعق كبيرة
لحمة مفرومة (ناعمة)	2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملح	حسب الرغبة
حب الهال، جوزة الطيب	رشة من كل صنف
قرفة، كمون	رشة من كل صنف
مرقة عظام البقر	10 أكواب
لوز	2 ملعقة صغيرة
زبدة	3 ملاعق كبيرة
طحين	3 ملاعق كبيرة
صنوبر	3 ملاعق كبيرة
فستق	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير

1- نستعمل في هذه الوصفة الفخذ (Gigot). ولنا الخيار في التقديم: إما أن يقطّع الفخذ إلى قطع صغيرة، وإما يترك على شكله ويقدّم على وجه الأرز ويقطّع أمام الضيف.

2- تحمّر القطع في فرن متوسط الحرارة مع القليل من الزيت.

3- عندما تتلوّن من جميع الجهات نصفيها من الزيت والمواد الدسمة التي خرجت منها، ونسلقها في ماء يغلي. عندما تظهر الأوساخ على سطح الماء، نزيلها ثم نضيف المواد المعطّرة كالجزر والكرّاث والكرفس والبصل المشكوك بكبش القرنفل.

4- وفيما اللحمة على النار، نضع نصف كمية الزيت الباقية في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً والثوم المدقوق ثم اللحمة المفرومة الناعمة.

5- تحرّك اللحمة وتقلّب مع البصل والثوم، وعندما تصل إلى نصف النضج يضاف إليها الأرز المصفّى جيداً من ماء النقع، وتقلّب المواد معاً لمدة خمس دقائق على النار ثم تضاف البهارات.

6- يغمر الأرز بمرقة عظام البقر الساخنة حتى تعلوه المرقة بمعدل 2 سم. نستطيع استعمال البصل المحروق لتلوين المرقة وبالتالي الأرز. وللمزيد من التفاصيل عن هذه الطريقة يُرجى مراجعة وصفة الغريبة رقم 202.

7- تترك طنجرة الأرز مكشوفة، وعندما تبدأ المرقة بالغليان نغطيها وندخلها فرناً متوسط الحرارة حتى ينضج، أي يشرب الأرز المرقة (30 دقيقة) أو نتركه على موقد الغاز ولكن نخفف النار حتى الحد الأقصى لئلا تتبخّر المرقة ويظل هكذا الأرز غير ناضج.

8- نسلق اللوز والفستق ثم نقشرهما، ونقطّع حب اللوز الى نصفين بجهة الطول، وبباقي الزيت نقليه مع الصنوبر حتى يشقرّ لونه. لا نقلي الفستق لئلا نخسر لونه الأخضر الفاتح الذي نحتاجه طالما هو اللون الأخضر الوحيد.

9- نصنع الرو الأسمر من الطحين والزبدة، ونضيف إليهما باقي المرقة ونحرّك في البدء بملعقة الخشب ثم بالشريط حتى يذوب الرو وتشتد الصلصة ونضيف البهارات.

10- يسكب الأرز في جاط طويل أو مستدير ونضع قطع اللحمة عليه ونزين الجاط بالقلوبات. اما الصلصة فتقدم مستقلة. ونستطيع تقديم السلطة العربية، أي مجموعة من خضر الموسم كالبندورة والخيار والخس مثلاً إلى جانب الطبق.

11- يجب أن يكون الشكل النهائي للأرز ضارباً إلى السُمْرة ورطباً قليلاً. ويجب التأكد من نضوج حبة الأرز، فإذا كانت النار قوية جداً تتبخر المرقة بسرعة ولا ينضج الأرز، كذلك عدم نقعه قبل طبخه قد يكون سبباً إضافياً لعدم نضجه. والمشكلة الكبيرة هي عندما نُخرج الطنجرة من الفرن ونرى أن نصف كمية الأرز قد نضجت أما النصف الثاني فلم ينضج، فذلك بسبب حماوة الفرن غير المعتدلة، عندها يجب إدخال الطنجرة مجدداً مع إضافة المرقة على الأرز غير الناضج.

لحمة على طريقة الستروغونوف (259)
Beef Stroganoff



الوحدات الحرارية	1565 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	1.45 ساعة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
فطر مقطع معلب	1 كوب
خردل (Mustard)	1 ملعقة كبيرة
صلصة السوجا	1/4 كوب
مرقة عظام البقر	1/2 كوب
لحمة فيليه بقر	1 كغ
كريما (قشطة حليب البقر)	10 أكواب
عصير حامض	3/4 الكوب
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل ومن ثم الثوم المدقوق.

2- نتركهما لفترة خمس دقائق أو حتى يذبلا (من دون اشقرار البصل) ونضيف إليهما الفطر المقطّع واللحمة المقطّعة الى شرائح طويلة ورفيعة.

3- نقلّب المواد بالزيت على النار لبضع دقائق ثم نضيف الخردل ونحرّك جيداً حتى يتوزع على كل المواد، ونتركها على نار متوسطة الحرارة لبضع دقائق مجدداً.

4- بعد مرور هذا الوقت نضيف صلصة السوجا التي تغنينا عن استعمال الملح بسبب ملوحتها القوية ومن ثم المرقة والهدف من ذلك خلق عملية الديغلاساج (Déglaçage) إذ أن الخردل يكون قد بدأ بالالتصاق في قعر الطنجرة مع البصل والثوم وخواص اللحمة.

5- نغمر اللحمة بالكريما ونخفف النار ونترك الطنجرة لمدة ساعة أو ساعة ونصف حتى ينخفض مستوى الكريما ويسمى ذلك بالفرنسية (Réduction). وخلال هذه العملية يحصل تبادل قوي وكثيف بين المواد في الكريما فتصبح الصلصة غنية بنكهتها.

6- نلاحظ عند انتهاء الوقت أن الكريما تحولت إلى صلصة شديدة التكوين فنرفع درجة الحرارة حتى تصل إلى الغليان ونضيف عصير الحامض للتخفيف من دسامة الكريما.

7- يقدم الستروغونوف مع الأرز الأبيض، وسطحه مزيّن بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً والكروتون، أي مكعّبات الخبز الفرنسي المشوية بالفرن.

8- وإذا داهمنا الوقت، وكنا لا نريد أن نطبق طريقة خفض المستوى الفرنسية (Réduction)، فنستطيع إدخال الطحين إلى الوصفة في المرحلة (3) فنخلق هكذا الرو مباشرة على المواد؛ وعند اضافة المرقة في المرحلة (4) ستشتدّ بسرعة ونحصل هكذا على الصلصة النهائية.

هل تعلم؟

1- يعتبر الستروغونوف من الأطباق التقليدية الروسية، وعُرف في أوروبا منذ القرن الثامن عشر وتمّ تطبيقه بطرق مختلفة ولكنها لم تتعاكس بل بقي المبدأ نفسه، أي الانطلاق من قلية البصل والفطر معاً ثم إضافة اللحمة المقطّعة إلى شرائح طويلة ورفيعة تمّ قليها مسبقاً، ونغمر الجميع بكريما حادة النكهة مع الخردل وعصير الحامض. وكان البعض ينقع اللحمة مسبقاً ثم يقليها ويستعمل النقيع كأساس للصلصة.

2- كانت عائلة الستروغونوف الروسية عائلة ثرية من مدينة نوفغورود (Novgorod)، وهم من التجار الأثرياء الذين امتدت علاقاتهم حتى أطراف أوروبا الغربية مما ساعد على انتشار هذه الوصفة.

لائحة طعام الشيف Chefs Menu

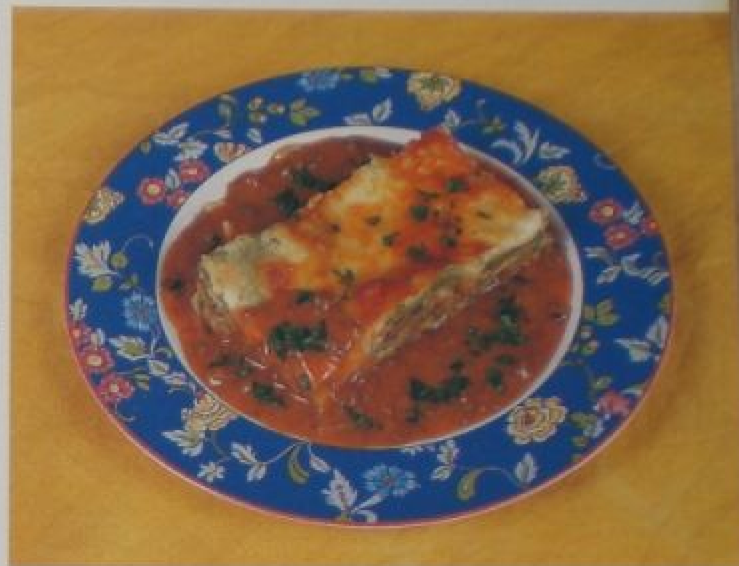
سلطة روسية (104)

لحمة على طريقة الستروغونوف (259) مع أرز بالتفاح مع الشمندر (365)

تارت تاتان (724).

لازانيا (260)

Lasagne



الوحدات الحرارية:	820 حُرَيْرة
الكمية:	10 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
زبدة	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
لحمة مفرومة (ناعمة)	450 غرام
صعتر طازج (مفروم)	1 ملعقة كبيرة
حبق طازج (مفروم)	1 ملعقة كبيرة
طحين	1/2 كوب
رب البندورة	5 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر	2 كوب
صلصة بيشاميل	6 أكواب
(راجع وصفة رقم 45)	
أوراق لازانيا	27 ورقة
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تتألف هذه الوصفة من عجين يسمى اللازانيا، وهو كناية عن عجينة (راجع وصفة رقم 407) قد تم تطعيمها بالسبانخ فاكتسبت اللون الأخضر. كما نستطيع تطعيمها بالجزر فتكسب لونها البرتقالي، كما نستطيع تركها على لونها الأبيض فتبقى العجينة من دون أي تطعيم.

2- سنبدأ بتحضير صلصة البولونيز، وذلك بوضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم، وبعد مرور خمس دقائق نضيف اللحمة المفرومة فرماً ناعماً.

3- نحرِّك اللحمة حتى تبدأ بالتلوُّن فنضيف حينها رشة الملح ثم الصعتر والحبق المفروم والطحين ونحرِّكها مجدداً.

4- يضاف ربّ البندورة ثم المرقة ولا نتوقف عن التحريك، وعند ظهور الفقاقيع على وجه الصلصة نطفئ النار.

5- ندهن قعر جاط يدخل الفرن بالزبدة ونوزِّع الثوم المدقوق.

6- نضع أول صفّ من قطع اللازانيا (من دون أن نكون قد سلقناه مسبقاً) في قعر الجاط بحيث نغطيه ثم نضع صلصة بولونيز. نضع مجدداً صفاً من ورق اللازانيا وعليها صلصة بيشاميل، وهكذا دواليك حتى نصل الى أعلى الجاط تاركين مجالاً لوضع الطبقة الأخيرة من صلصة البيشاميل وعلى وجهها الجبنة المبشورة.

7- نضع الجاط في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة ثم تقدَّم مباشرة.

8- لم نسلق أوراق اللازانيا وذلك لنتركها تنضج بداخل الجاط لاكتساب أقصى النكهة من صلصة البولونيز والبشاميل.

9- ولهذا السبب لا يجب أن تكون الصلصات شديدة التكوين، وإلاّ لن تنضج الأوراق، كما لا يجب أن تكون شديدة السيولة كي لا نحصل على شورية، بل يجب أن تكون معتدلة التكوين.

10- كما ننصح بعد م الإكثار من الورق في كل طبقة بل ترك المجال قليلاً بين كل ورقة وجارتها لأنها عندما ستنضج سيكبر حجمها، ومن الخطر أن تخرج الحشوة من الجاط.

11- نستطيع استبدال اللحمة الموجودة بصلصة البولونيز بمواد أخرى، كثمار البحر مثلاً، فتصبح هكذا وصفتنا مطعَّمة بنكهات البحر، كما نستطيع إدخال السبانخ المسلوق المقطَّع تقطيعاً ناعماً على صلصة البيشاميل فتصبح اللازانيا مخصَّصة للأشخاص الذين لا يتناولون اللحم أو السمك (Vegetarian).

هل تعلم؟

1- يقال إن الصين هي التي ابتكرت العجائن (Pasta)، وأنّ ماركو بولو بعد رجوعه من رحلته الى الصين أدخل هذه الأصناف وطرق صنعها إلى إيطاليا إضافة إلى البهارات المتعددة العربية.

2- وتتعدد الأساطير والأقاويل، ولكن من المؤكد أن إيطاليا ستبقى البلد الأساسي لصنع وتصدير أكبر كمية عجائن في العالم.

لائحة طعام الشيف

سلطة الطون الإيطالية (113)

لازانيا (260)

تيراميسو (740)

كانيلوني (261)
Cannelloni



الوحدات الحرارية:	1225 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

عجينة الكريب (195)	12 قطعة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
دجاج مسلوق وروستو مسلوقة	200 غرام من كل صنف
نخاع غنم مسلوق	150 غرام
سبانخ مسلوق	1 كوب
جبنة الروكفور	1/2 كوب
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
صلصة البيشاميل	1/2 كوب
صلصة البندورة	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع في مكنة خفق البصل والثوم والدجاج والروستو والنخاع والسبانخ والروكفور والبيشاميل ونضربها حتى نحصل على الحشوة.

2- نوزع في كل قطعة كريب ملعقتين كبيرتين من هذه الحشوة، ونلفّها كما نلفّ السندويش ونضعها في جاط يدخل الفرن. ويفضل دهن قعر وجوانب الجاط بالزبدة والقليل من الثوم المدقوق للحصول على نكهة أفضل.

3- نغمرها بصلصة البندورة ونرشّ على الوجه الجبنة الصفراء المبشورة وندخلها الفرن لحوالي نصف ساعة إلى أن ينخفض مستوى الصلصة فتشتد وتربح النكهة القوية.

يخنة اللحمة بالخضر (262)
Meat & Vegetable Stew

الوحدات الحرارية:	820 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
فليفلة مقطعة إلى شرائح	1 1/2 كوب
بطاطا مكعبات	1 1/2 كوب
جزر دوائر	1 كوب
طحين	1/2 كوب
بابريكا	2 ملعقة كبيرة
بندورة مكعبات كونكاسيه	1 كوب
مرقة عظام البقر	8 أكواب
لحمة فيليه بقر مقطّعة (مكعّبات)	1 كغ

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم ومكعّبات البندورة ونحرك، ثم نضيف اللحمة.

2- نضيف الطحين والبابريكا وذلك برشّهما على اللحمة، والهدف من ذلك تكوين الرو مباشرة على قطع اللحمة بتغليفها وتطعيمها بنكهة البابريكا.

3- نحرك جيداً ثم نضيف المرقة، وعند الغليان نضيف والجزر والبطاطا. ونترك الطنجرة مكشوفة لمدة 45 دقيقة، حتى نلاحظ انخفاضاً لمستوى المرقة وظهور صلصة سميكة التكوين.

4- تقدّم مع الأرز الأبيض ويزيّن وجهها بالكروتون والبقدونس المفروم.



فتة المقادم (263)
Lamb Legs Fatteh



الوحدات الحرارية:	-
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

مقادم (أكارع) غنم	6 أكارع
مرقة عظام البقر	8 أكواب
زيت نباتي، بصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
موزات بقر من الفيليه	1 كوب
لبن (وصفة رقم 142)	3 أكواب
كزبرة	1 كوب
خبز عربي محمص	1 رغيف

طريقة التحضير:

1- تنظّف مقادم الغنم بعد ان يُنزع منها بيت الشعر الموجود في وسط القدم، وتُمرّر على النار للتأكد من زوال الجراثيم والشعر، ثم نسلقها في طنجرة ضغط مع مرقة عظام البقر، وعند نضوجها نسحَب عظامها.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه جوانح البصل والثوم المدقوق، ثم موزات البقر والمقادم المسحوبة عظامها، والحمص الحب المسلوق والكزبرة.

3- عندما تبدأ المواد بالالتصاق في قعر الطنجرة، نضيف كوباً واحداً من ماء سلق المقادم واللبن والطحينة، يقدم هذا الطبق مع الخبز العربي المحمّص والقليل من الزبدة السائلة على سطحه.

ورق ملفوف محشّو (264)
Stuffed Cabbage Leaves

الوحدات الحرارية:	665 حَرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي ونعنع يابس	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
جوانح دجاج	12 جانحاً
ملفوف	1 ملفوفة
أرز مصري مغسل، منقوع ومصفّى	3 أكواب
لحمة مفرومة (ناعمة)	1 1/2 كوب
حمص حب مسلوق	1 كوب
عصير حامض	1 كوب
ثوم حب مفروم فرماً خشناً	5 حبات
مرقة عظام البقر	7 أكواب

طريقة التحضير:

1- يورق رأس الملفوف حتى نحصل على أوراق كاملة، ثم تُسلق.

2- نمزج الأرز مع الحمّص المسلوق واللحمة المفرومة الناعمة، وتوزّع الحشوة على أوراق الملفوف وتلّف.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه جوانح الدجاج ونصف كمية الثوم، وعندما تبدأ بالالتصاق قليلا بقعر الطنجرة نضيف نصف كمية الحامض، ونبدأ بصف الملفوف المحشوّ بعيداً عن النار وبين كل طبقة وأخرى نرشّ القليل من النعنع. وعند الانتهاء نضيف المرقة وبقية عصير الحامض ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى النضوج الكامل. ثم تقدم مع الخيار باللبن.



كبة شيش برك (265)

Kebbeh Chich Barak



الوحدات الحرارية	880 حَرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

صنوبر	3 ملاعق كبيرة
زيت نباتي	1كوب
بصل مفروم إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	6 ملاعق صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
كزبرة مفرومة	2 كوب
مرقة مكثّفة من عظام البقر	1 كوب
موزات بقر فيليه	330 غرام
لبن (وصفة رقم 142)	8 أكواب
نشاء	1 كوب
طحين	2 كوب
لحمة مفرومة (ناعمة)	1 كوب
ملح	حسب الرغبة
أقراص كبة فارغة	12 قرصاً (وصفة رقم 150)

طريقة التحضير:

1- نضيف نصف كوب من الماء الى الطحين ونخلطهما بملعقة كبيرة من الزيت حتى نحصل على عجينة متماسكة.

2- نُرَقّ هذه العجينة ونقطّعها الى دوائر صغيرة ونحشو كل دائرة بالقليل من اللحمة، ثم نقفل الدائرة حتى نحصل على كريات صغيرة. ونستطيع استبدال هذه الحشوة بالكفتة (وصفة رقم 296).

3- نضع هذه الكريات على صينية تدخل إلى فرن متوسط الحرارة، ونتركها حتى تشقرّ من الخارج.

4- نضع 3 ملاعق كبيرة من الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ونصف كمية الثوم المدقوق.

5- بعد بضع دقائق نضيف الحمص المسلوق وموزات البقر المقطّعة من الفيليه. ونضع غطاء على الطنجرة لاستخراج أقصى كمية من خواص اللحمة.

6- بعد مرور حوالي عشر دقائق نضيف نصف كمية الكزبرة ونقلب المواد بعضها مع البعض الآخر ثم نضيف مكثّف المرقة.

7- بعد مرور بضع دقائق نرى أن المرقة وخواص اللحمة قد انخفض مستواها قليلاً فنضيف اللبن ونحرك.

8- يذوَّب النشاء بالماء البارد ويضاف على مهل إلى اللبن، ولا نتوقف عن التحريك. واستعمال النشاء اختياري.

9- تسلق الكبّة وتضاف مع البرك المشوية إلى الصلصة التي اشتدت تحت تأثير النشاء، وتقلى بقية الكزبرة مع بقية الثوم والصنوبر بملعقتين كبيرتين من الزيت وعند التقديم تزيّن هذه القلية سطح الصلصة.

10- يقدَّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو مع الخبز المحص.

11- نستطيع استبدال النشاء بالكريما المستخرجة من قشطة حليب البقر، ويمكن استعمال الإثنان معاً.

12- كما نستطيع إنجاز هذه الوصفة من دون البدء بقلية البصل والثوم والكزبرة، بل مباشرة باللبن على النار، غير أننا أردنا تكثيف النكهة. وتجدر الإشارة إلى أن كثرة البصل والثوم والكزبرة قد تؤثّر على النكهة وعلى اللون العام ايضاً للوصفة.

13- أمّا قطع العجن الصغيرة، أي البرك، فسنلتقيها مجدداً في أكثرية الوصفات التي يدخلها اللبن، ومصدرها الأساسي بلاد وسط آسيا.

14- نستطيع سلق حبات البرك مسبقاً ثم إضافتها إلى اللبن.

15- عند تحضير الكبة أقراص من الأفضل عجن البرغل على اليد جيداً، ثم إضافته إلى اللحمة لتكسب نكهة أفضل.

كبة بالسبانخ (266)

Spinach Kebbeh



الوحدات الحرارية	437 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
صنوبر	3 ملاعق كبيرة
كزبرة مفرومة فرماً ناعماً	1 كوب
سبانخ مغسول ومقطع	6 أكواب
عصير حامض وطحين	1/2 كوب من كل صنف
موزات بقر من الفيليه	2 كوب
مرقة عظام البقر	4 أكواب
أقراص كبة فارغة (150) مسلوقة	12 حبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم مكعّبات اللحمة ونضع غطاء على الطنجرة لمدة عشر دقائق.

2- يضاف بعد ذلك الحمّص والصنوبر والكزبرة، وتقلّب المواد بعضها مع بعض، مع الاستمرار في التحريك، ثم يضاف عصير الحامض والسبانخ.

3- عندما يذبل السبانخ نرشّ الطحين ونحرك حتى تمتصه جميع المواد ثم نضيف المرقة، ونحرك، ونحصل هكذا على الصلصة النهائية.

4- نضيف أقراص الكبة إلى باقي الوصفة، ويقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو مع الأرز بالشعيرية.

كبة أرنبية (267)

Kebbeh Arnabieh

الوحدات الحرارية	1630 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

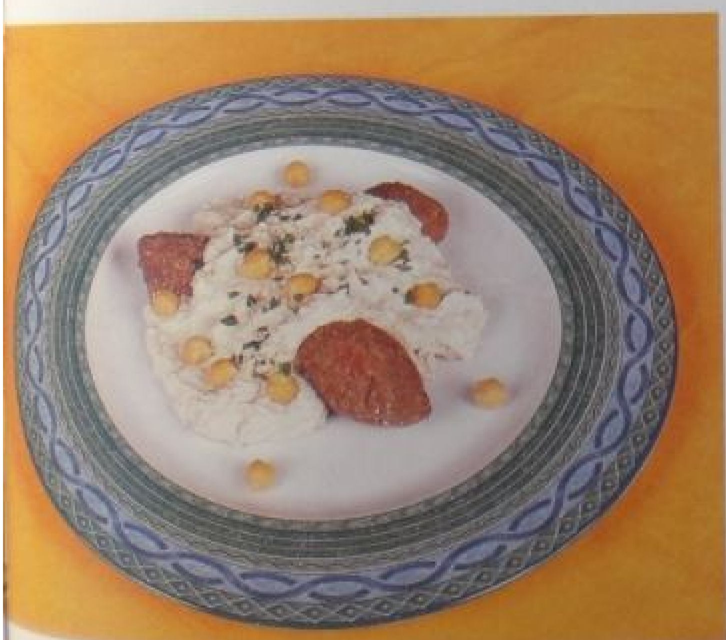
زيت نباتي وبصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
موزات بقر فيليه	350 غرام
عصير البرتقال أبو صفير	2 كوب من كل صنف
طحينة	2 كوب
مرقة مكثفة من عظام البقر	3 أكواب
أقراص كبة فارغة مسلوقة (150)	8 حبات

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم، ثم موزات البقر وقد قطعناها من الفيليه لطراوتها. ونغطي الطنجرة لاستخراج خواص اللحمة قدر الإمكان.

2- يضاف بعد ذلك الحمّص ونصف كمية عصير البرتقال "أبو صفير". ثم نضيف المرقة، وبعد ذلك الطحينة كلّها ونخفّف النار، وعندما يطفو (يفقس) زيتها (السيرج)، أي تظهر المواد الدسمة على سطح الصلصة، نضيف ما تبقى من عصير البرتقال أبو صفير.

3- تضاف الكبة إلى الصلصة وموزات البقر. ويقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض، ويزيّن سطح الصلصة بالصنوبر المقلي.



كبة صينية (268)
Kebbeh Saynieh



الوحدات الحرارية	2500 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

كبة (وصفة رقم 150)	750 غرام
حشوة اللحمة (وصفة رقم 150)	350 غرام
سمنة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يدهن كعب صينية مستديرة (25 سم) بنصف كمية السمنة.

2- تقسم الكبة إلى قسمين ويمد القسم الأول في قعر الصينية، مع الحرص على ان تكون السماكة واحدة على كل الصينية.

3- نضع فوق هذه الطبقة الحشوة التي نريد، وقد فصّلنا كيفية تحضير تلك الحشوات في وصفة أقراص الكبة رقم 150.

4- نضع ورقة نايلون كبيرة على الطاولة ونضع عليها القسم الثاني من عجينة الكبة ونضع فوقها ورقة ثانية من النايلون ونرقّها بالشوبك حتى تمتد بسماكة واحدة وبحجم الصينية.

5- عند الانتهاء نزيل الورقة العليا ونرفع الكبة بمساعدة الورقة الثانية الموجودة تحتها ونقلبها على الحشوة بشكل يغطيها تماماً.

6- نثقبها في وسطها ليخرج البخار وإلا تمزقت، ونرسم برأس السكين على سطحها خطوطاً متوازية ثم نوزع القسم الثاني من السمنة عليها وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً.

7- يقدّم مع الكبة الخيار باللبن.

الكبة النية (269)
Kebbeh Nayeh

الوحدات الحرارية	490 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

لحم غنم طازج	1 كغ
برغل ناعم	3 أكواب
بشارة حامض وبصل	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ملح وبهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- عند تحضير هذه الوصفة، يجب التذكر أن إبقاء اللحمة خارج البراد لمدة طويلة قد يفسدها ويجب استهلاكها في اليوم نفسه.

2- قبل البدء بتطبيق الوصفة تتأكد من وجود وعاء على طاولة العمل فيه ثلج مغمور بالماء، والهدف منه أن نضع فيه يدينا بين الحين والآخر خلال العمل باللحمة لأن يدينا ترفع حرارة اللحمة كثيراً لذلك نبردهما.

3- تدعك اللحمة مع المواد المذكورة أعلاه، ويترك الملح والبهار حسب الرغبة مع إمكانية إضافة الحبق والمردكوش إليها. تقدم مع مرهم الثوم، وهو كناية عن خفق الثوم المدقوق مع رشة الملح وزيت الزيتون وملعقة الخردل.

4- من دون إضافة البرغل نحصل على اللحمة الهبرة أو التابلة فتلعب عندئذ البهارات دوراً مهماً. وإذا أضفنا القليل من الكزبرة المفرومة والبهار الحر الى التابلة لحصلنا على الكبة القرقلية.

5- إذا بقي عندنا كبة بعد تقديمها نستطيع أن نضيف إليها المزيد من البرغل وقليها كالكبة أقراص (راجع وصفة رقم 150) أو شيُّها في الفرن كالكبة بالصينية (راجع وصفة رقم 268).



كبة البطاطا والفاكهة (270)
Potato Kebbeh With Fruits



الوحدات الحرارية:	685 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحم بقر أو غنم مفروم خشنا	350 غرام
مشمش مجفف وتمر حب مقطع	1/2 كوب من كل صنف
بندورة كونكاسيه	1 كوب
ملح، بهار، قرفة، كمون	حسب الرغبة
بطاطا مسلوقة	8 حبات
برغل ناعم مغسول ومنقوع	1 كوب
طحين وزبدة	1/2 كوب من كل صنف
بيض	2 بيضة
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نطحن البطاطا ونضيف إليها البرغل المصفّى والطحين والبيض المخفوق والبقدونس والقرفة والكمون والملح والبهار.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم اللحمة المفرومة فرماً خشناً. ثم المشمش والتمر المقطعان.

3- نمدّ قسماً من عجينة البطاطا في قعر صينية دهناه بقسم من الزبدة، ونمدّ الحشوة المجهزة فوقها وننهي بتغطيتها بالقسم الثاني من العجينة ثم نخبزها في فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

أرضي شوكي باللحمة والفطر (271)
Artichokes With Meat & Mushrooms

الوحدات الحرارية:	230 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
موزات بقر (فيليه)	350 غرام
كعب أرضي شوكي	500 غرام
فطر حب (معلّب) وكزبرة مفرومة	1 كوب من كل صنف
عصير حامض	1/2 كوب
طحين	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم. ثم بعد بضع دقائق نضيف اللحمة. عندما تتلوّن نضيف الكزبرة.

2- عندما نرى أن المواد بدأت تلتصق بقعر الطنجرة نضيف عصير الحامض فتحصل عملية الديغلاساج (Déglaçage). ونضيف كعاب الأرضي شوكي المقطّعة الى أربع قطع، والفطر ونرش عليها الطحين ونحرك مجدداً حتى تستوعب المواد الطحين، ونكون هكذا قد صنعنا الرو على المواد مباشرة.

3- نضيف مرقة عظام البقر، ولا نتوقف عن التحريك حتى نحصل على الصلصة النهائية بعد عشر دقائق. تقدَّم مع الأرز الأبيض أو مع الفريكة على أصنافها.



ملفوف باللحمة (272)

Meat Choucroute



الوحدات الحرارية	550 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	34 دقيقة

المكونات

زيت نباتي وبصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملفوف مفروم	6 أكواب
بطاطا مقطعة مكعبات	3 أكواب
مقانق حب صغير	350 غرام
مرقة عظام البقر	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نرى في هذه الوصفة طريقة أخرى للشوكروت الفرنسية، وعوضاً عن أصناف اللحمة التي تستعمل فيها، أدخلنا عليها المقانق والبطاطا لجعلها في متناول الجميع مع العلم أننا نستعمل ملفوفاً غير مكبوس.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح والثوم المدقوق.

3- بعد بضع دقائق نضيف المقانق والبطاطا ونحركها حتى يبدأ لونها بالتغير.

4- نضيف عندئذ الملفوف المفروم ونقلب المواد بعضها مع بعض.

5- سنلاحظ أن لون الملفوف يبدأ بالتغير بعد بضع دقائق؛ نستمر بالتحريك لمدة خمس دقائق ثم نضيف الملح والقليل من البهار ومرقة عظام البقر إذا أردنا، ونترك الجميع على نار متوسطة الحرارة حتى تنضج مكعّبات البطاطا.

6- نستطيع أن نضيف إليها قطع الجزر لإضفاء اللون البرتقالي عليها.

باذنجان باللحمة (273)

Kazan Kebab

الوحدات الحرارية	510 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات

ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
رب البندورة	3 ملاعق كبيرة
باذنجان رفيع وطويل	8 حبات
لحم غنم مفروم	300 غرام
بصل وبقدونس مفروم ناعم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
صنوبر	2 ملعقة كبيرة
ملح وبهار	حسب الرغبة
مرقة عظام البقر	6 أكواب
زيت نباتي	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الباذنجان جيداً ونترك عنقه الأخضر، ثم نقطع كل حبة بجهة العرض ونحرص على أن تبقى القطع ملتصقة بالقشرة.

2- نرشّ الملح بين القطع ونضعها في صينية، ونسكب فوقها القليل من الزيت.

3- نخلط اللحمة مع البصل والثوم المدقوق والبقدونس والصنوبر والملح والبهار.

4- نوزّع هذه الحشوة على كل حبات الباذنجان بين القطع التي صنعناها.

5- نذوّب رب البندورة بالمرقة ونسكبه على الباذنجان وندخل الصينية فرناً متوسط الحرارة حتى ينضج الباذنجان، ونلاحظ أن ذلك يستغرق الوقت نفسه الذي تحتاجه المرقة لينخفض مستواها.

6- تقدم مباشرة وإلى جانبها الخيار باللبن إذ أردنا.



قالب لحمة بالخضر (274)

Meat & Vegetable Cake



الوحدات الحرارية:	695 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحمة مفرومة خشنة	350 غرام
ملح، بهار، جوزة الطيب	حسب الرغبة
شرائح باذنجان مقلية	4 حبات
حمص حب مسلوق وبازيلا	1 كوب من كل صنف
صنوبر وجوز مجروش	1/2 كوب من كل صنف
بندورة كونكاسيه	2 كوب
بطاطا مكعبات صغيرة	1 كوب
مرقة عظام البقر وزبدة	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع ملعقتين من الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب نضيف إليها البصل والثوم ثم اللحمة المفرومة والبهارات وبقية المواد، وندهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بباقي الزبدة، ثم نغطي داخله بقشر الباذنجان على أن تكون الجهة السوداء نحو الخارج.

2- نضع بعد ذلك القسم الأول من شرائح الباذنجان المقلية فوق القشر في القعر وعليها قسم من الحشوة، ونعاود هذه العملية مرة ثانية وندخل بعد ذلك الجاط إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

3- عند إخراج الجاط نقلبه على جاط التقديم ويقدّم مباشرة.

كَمْأة باللحمة (275)

Meat With Truffel

الوحدات الحرارية	415 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كمْء مقطّع مكعّبات	350 غرام
لحم غنم مقطّع رأس عصفور	500 غرام
عصير حامض	1/4 كوب
مرقة عظام البقر	2 كوب
طحين	3 ملاعق كبيرة
كزبرة مفرومة فرماً ناعماً	1 كوب

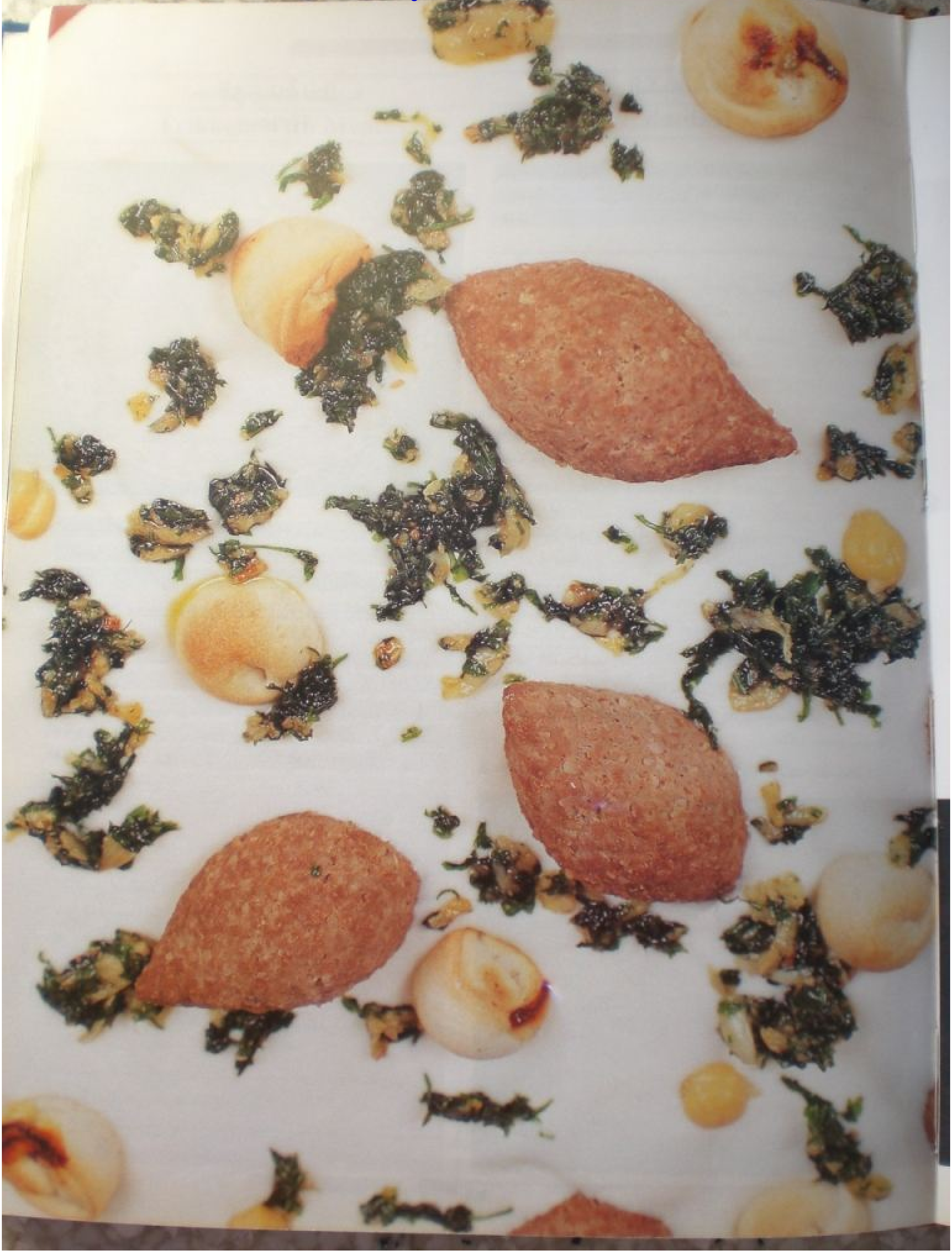
طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم. ثم اللحمة المقطّعة رأس عصفور لصغر حجمها، بعد ذلك نضيف الكَمْأة ونرشّ الطحين ثم نضيف عصير الحامض والكزبرة، ثم مرقة عظام البقر.

2- تترك المواد على النار حتى ينخفض مستوى المرقة وتنضج اللحمة والكَمْأة. تقدم مع الأرز الأبيض أو مع الفريكة الغنية بالقلوبات.

3- نستطيع تحضير الكَمْأة مع قلية بصل وثوم ومكعّبات البندورة والكزبرة والحامض، أو مع الطاجن، وتقدّم باردة.





الهريسة (276)

Hrisse



الوحدات الحرارية:	665 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	5 ساعات

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
قمح مقشور	4 أكواب
موزات غنم	650 غرام
دجاج	1450 غرام
عظام غنم	1/2 كيلو
كمون، كراوية وملح	حسب الرغبة
مرقة عظام البقر	12 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع موزات الغنم مع العظام في صينية مع الزيت وندخلها فرناً حامياً حتى تحمرّ جيداً. ثم نخرجها ونصفيها من الزيت.

2- نضع في طنجرة القمح المقشور الذي نقّيناه وغسلناه، ونضيف إليه مرقة عظام البقر ونرفع الحرارة حتى درجة الغليان.

3- نضيف إليهما العظام والموزات والدجاجة ونخفّف النار ونتركها لمدة أربع ساعات تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر. وإزالة الأوساخ التي قد تظهر على سطح السائل.

4- تحت تأثير الوقت الطويل على النار ستذوب الموزات والدجاج في المرقة ونحصل هكذا على الهريسة.

5- عند الانتهاء، تُستخرَج عظام الغنم والدجاج، وتُقدَّم الوجبة ساخنة خاصة في أيام الشتاء.

الكبسة (277)

Kabseh

الوحدات الحرارية:	1175 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات

زيت نباتي	6 ملاعق كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	2 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ثوم حب	1/2 كوب
أرز حب أصفر طويل	3 أكواب
بندورة كونكاسيه	2 1/2 كوب
فليفلة	2 حبة
لحمة مفرومة (ناعمة)	1 1/2 كوب (200 غرام)
فليفلة حرة (مفرومة)	1/2 كوب
فخذ خروف	1.5 كغ
مرقة عظام البقر (وصفة رقم 26)	5 أكواب
بهارات الكبسة	3 ملاعق كبيرة
فستق، صنوبر، لوز	1/2 كوب من كل صنف
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع فخذ الخروف في صينية ستدخل الفرن وندهنه بنصف كمية الزيت ونضع في داخله الثوم الحب وندخله إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج.

2- ننقّي الأرز ونغسله حتى يصبح ماء الغسيل شفافاً وننقعه بالماء الفاتر.



3- نضع الفليفلة في صينية وندخلها الفرن ونتركها لمدة ربع ساعة، أو حتى تحترق الجلدة الخارجية قليلاً، ثم نخرجها ونقشّرها ونقطّعها إلى مربّعات صغيرة.

4- نصفّي الأرز من مائه جيداً، ونضع ما تبقى من الزيت في طنجرة على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم البندورة والفليفلة الحلوة والحرة واللحمة المفرومة فرماً ناعماً ونقلبها بعضها مع البعض الآخر حتى تتلوّن اللحمة جيداً.

5- نضيف إليها الأرز ونقلّب المواد مجدّداً ونضيف الملح وبهارات الكبسة وهي كناية عن مجموعة بهارات من نوع نجده بسهولة في المحلات المختصة.

6- نقلّب جيداً مع البهارات ثم نغمرها بالمرقة، وعندما يبدأ سطحها بالغليان نضع الغطاء على الطنجرة وندخلها الفرن بالقرب من الفخذ ونتركها لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج الأرز وتجف المرقة.

7- نسقي الفخذ من خواصه وعندما ينضج نخرجه من الصينية ونضعه فوق أو بالقرب من الأرز الذي أخرجناه من الفرن وزيّنا سطحه بالفستق المسلوق والمقشّر والصنوبر المقلي واللوز المسلوق المقشّر والمقلي.

8- نستطيع تقديم اللبن مع هذا الطبق (وصفة رقم 142) أو صلصة خفيفة وذلك باستعمال خواص الفخذ وتعقيدها بالقليل من الرو الأسمر.

9- تبقى الكبسة من أهم الأطباق العربية السعودية، ومزيج الأرز مع الخضر والبهارات يقرّبها جداً من وصفة الأرز البرياني، وهي وصفة هندية. وتقارب هاتين الوصفتين يسمح لنا أن نفكر بأطباق هذه المنطقة من العالم حيث البلاد متقاربة جغرافياً مما سمح بانتقال الأفكار والعادات والتقاليد ولو بأسماء مختلفة.

10- ومن هنا نصل إلى امكانية استبدال الأرز الأصفر ذي الحبة الطويلة بالأرز البسمتي، وفي كلتا الحالتين يفضّل أن يبقى الأرز رطباً قليلاً مما يساعد على تناول هذه الوصفة.

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

شوربة الدجاج والكراث والخوخ (64)

سلطة يونانية (105)

الكبسة (277)

فول بالكزبرة والحمص (144)

الخشاف (817)

فريكة باللحمة (278)

Frikkeh With Meat

الوحدات الحرارية	825 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق صغيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
قمح فريك مغسول، منقوع ومصفى	3 أكواب
حمص حب مسلوق	1 كوب
موزات بقر من الفيليه	350 غرام
حب الهال، جوزة الطيب، مستكة	
قرفة، كمون، بهار، ملح	رشة من كل صنف
ورق غار	2 ورقة
مرقة عظام البقر	4 أكواب
لوز	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم وموزات البقر، ثم الحمص وقمح الفريك.

2- تضاف البهارات والملح وورق الغار ثم تغمر جميعها بمرقة عظام البقر.

3- عندما تبدأ المرقة بالغليان نغطي الطنجرة ونخفّف النار، أو نضع الطنجرة في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً. وفي كلتا الحالتين يجب أن يبقى القمح رطباً، أي محافظاً على القليل من المرقة.

4- يسكب القمح واللحمة على وجهه ويزيّن باللوز المقلي.



لحمة بالكشك (279)

Kichk Meat



الوحدات الحرارية:	710 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ثوم حب	2 ملعقة كبيرة
لحمة مفرومة خشنة	500 غرام
ملفوف مفروم ناعم	3 أكواب
كشك (وصفة رقم 177)	1 كوب
مرقة اللحمة	4 أكواب
ملح	حسب الرغبة
ألية غنم مفرومة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم المدقوق والثوم الحب وألية الغنم.

2- بعد بضعة دقائق نضيف اللحمة المفرومة فرماً خشناً والملح.

3- نقلّب اللحمة حتى تتلوّن فنضيف إليها الكشك، ونحرك جيداً. ومن ثم نضيف الملفوف.

4- تقلّب المواد حتى يتغيّر لون الملفوف، فيُغمر حينها الجميع بالمرقة وتترك الوصفة على النار حتى تشتد الصلصة وتقدّم ساخنة.

فوارغ ومقادم غنم ومحاشي الخضر (280)

Stuffed Vegetables With Lamb Legs

الوحدات الحرارية:	-
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	ساعتان ونصف

المكونات

مقادم (أكارع) غنم	5 أكارع
لحمة مفرومة ناعمة	2 كوب
فوارغ (أمعاء) غنم	2
حمص حب مسلوق	1 كوب
كروش	2 كرش
مرقة عظام البقر	10 أكواب
كوسى حجم صغير	12 حبة
ورق عنب	2 كوب (250 غرام)
حامض	1 حبة
باذنجان حجم صغير	12 حبة
ملح	حسب الرغبة
أرز مصري	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- تنظّف المقادم أو الأكارع من بيت الشعر الموجود في وسط الكعب برا... السكين، ثم تلوّح على النار من جميع الجهات للقضاء على أي شعر متبقٍّ، وا... الجراثيم بالحرارة المرتفعة (راجع قسم علم الصحة).

2- نضع المقادم مع حامضة مقطّعة، في طنجرة ضغط، ونغمرها بالمرقة، ونتر... على النار حتى النضج الكامل، أي حوالي ساعة.



يخنة البازيلا (281)

Green Pea Ragout

الوحدات الحرارية:	265 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحمة مفرومة (خشنة)	250 غرام
بازيلا معلبة	2 كوب
كزبرة مفرومة (ناعمة)	1 كوب
بطاطا وجزر مكعبات صغيرة	2 كوب من كل صنف
مرقة عظام البقر	6 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم اللحمة ورشة الملح.

2- عندما تصل اللحمة الى نصف النضوج نضيف الكزبرة والبازيلا والجزر ثم تضاف المرقة، ويذوّب فيها رب البندورة ومكعّبات البطاطا ونترك الوصفة على نار متوسطة حتى ينضج الجزر والبطاطا.

3- تقدّم هذه الوصفة مع الأرز الأبيض أو بالشعيرية ويرغبها البعض مع اللبن البارد فتقترب حينها أكثر الى المطبخ الهندي. وإذا أردنا ان تكون صلصتها كثيفة أكثر نرش المواد في المرحلة (3) بالقليل من الطحين.



3- في هذا الوقت ننظف الفوارغ والكروش بالحامض لأنه غني بالأسيد (Acide) الذي يقضي على الجراثيم، وبواسطة سكين نزيل القشرة الخارجية والداخلية.

4- ينقّى الأرز ويغسل وينقع لمدة نصف ساعة في الماء الفاتر.

5- في هذا الوقت ننقر بالمنقار (راجع قسم الأدوات) الكوسى والباذنجان مع الحرص على أن لا نترك أي منها عريض الجوانب أو أن نمزقها خلال النقر.

6- يُصفّى الأرز من الماء ويمزج مع اللحمة والحمص والملح ونبدأ بحشو الكوسى والباذنجان مع الحرص على ترك فراغ في كل حبة لأن الأرز سيكبر حجمه خلال الطبخ. كما نحشو أوراق العنب التي سلقناها مسبقاً بنفس الحشوة.

7- عند الانتهاء من الخضر نبدأ بحشو الفوارغ ونستطيع استعمال قمع صغير لتسهيل هذه العملية، ويجب أن تبقى الحشوة متواصلة بداخل الفوارغ وإلا حصلنا فيما بعد على فوارغ بشكل المسبحة. ولكن لا نكثر من الحشوة وإلاّ لن تنضج جيداً وتدهورت النكهة النهائية.

8- تحشى الكروش بنفس الحشوة ثم تخاط جوانبها.

9- لا ننس القادم على النار خاصة وأنه قد حان الوقت للكشف عليها فنطفئ، تحت طنجرة الضغط وبعد مرور عشر دقائق نضعها في المجلى تحت الماء البارد، وبعد دقائق نزيل سدادة الضغط فيخرج البخار بقوة. عندما يتوقف البخار، وهذا يعني انه لم يعد يوجد ضغط في الطنجرة، نفتح حينها الغطاء ونخرج القادم.

10- نقشر 3 حبات بطاطا ونقطّعها إلى شرائح ونصفّها في قعر طنجرة جديدة.

11- نضع الفوارغ فوق قطع البطاطا مع الكروش ويصفّ ورق العنب فوقها بشكل أشعة الشمس على جوانب الطنجرة ويترك الوسط فارغاً. ثم نصفّ الكوسى والباذنجان في وسط ورق العنب في جهة الطول. وتغمر المواد بماء سلق القادم.

12- نضع الطنجرة على نار متوسطة الحرارة لمدة ساعة وربع حتى تنضج جميع أصناف الخضر والفوارغ والكروش، وقد وضعت شرائح البطاطا في قعر الطنجرة لحماية باقي المواد من حماوة النار القوية، كما وُضع الكوسى والباذنجان بشكل مستقيم في وسط الطنجرة لتجنب خروج الحشوة من داخلها.

13- تقدّم هذه الوصفة مع اللبن بالخيار، وتبقى من الوصفات الأكثر دسامة ما جعل من المتعذر علينا دراسة أو حتى حساب الوحدات الحرارية. ولكثرة الدسامة الموجودة في مياه سلق القادم يلاحظ أنها ستجمد بسرعة في الطقس البارد، وهذا صنف من أصناف الجيلاتين الغذائي.

نصائح الشيف Chef's Advice

1- يستحسن سلق الكوسى والباذنجان ربع سلقة قبل استعماله. فأحياناً يتطلب وقتاً طويلاً للنضوج.

2- نستطيع إدخال النعنع اليابس بحشوة الأرز والحمص وذلك لنكهته المنعشة فيضارب نكهة المواد الدسمة.

بخنة البطاطا (282)

Potato Ragout



الوحدات الحرارية	524 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	54 دقيقة

المكونات:

طحين	2 ملعقة كبيرة
زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بطاطا مقطّعة إلى مكعّبات	5 أكواب
لحمة مفرومة خشنة	2 كوب
كزبرة مفرومة ورب البندورة	1 كوب من كل صنف
مرقة عظام البقر	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم وبعد ذلك اللحمة . ومن ثم مكعّبات البطاطا.

2- تضاف الكزبرة ويرش الطحين ثم تضاف المرقة ويذوّب فيها رب البندورة.

3- تترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى تنضج مكعّبات البطاطا.

4- يقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو بدونه ما دام يحتوي على البطاطا، كما نستطيع استبدال اللحمة المفرومة الخشنة بموزات البقر.

5- وتتعدد أصناف اليخنات فنجد يخنة القرنبيط واللوبياء، والقلقاس والبامية والفاصوليا وجميعها تصنع بنفس طريقة يخنة البطاطا.

يخنة اليقطين (283)

Carbonade En Zapello

الوحدات الحرارية	850 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

يقطينة متوسطة الحجم	2500 غرام
زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
أرز منقّى ومغسول ومنقوع	3 أكواب
لحمة موزات بقر من الفيليه	500 غرام
فليفلة حرة مفرومة	1/4 كوب
بندورة كونكاسيه	1 1/2 كوب
بطاطا حلوة مقطّعة	1 1/2 كوب
دراق	2 حبة
مرقة عظام البقر	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نقطع بالسكين دائرة من أعلى اليقطينة وننظف داخلها ثم نلفّها بورق الألمنيوم وندخلها فرناً متوسط الحرارة حتى تنضج من الداخل.

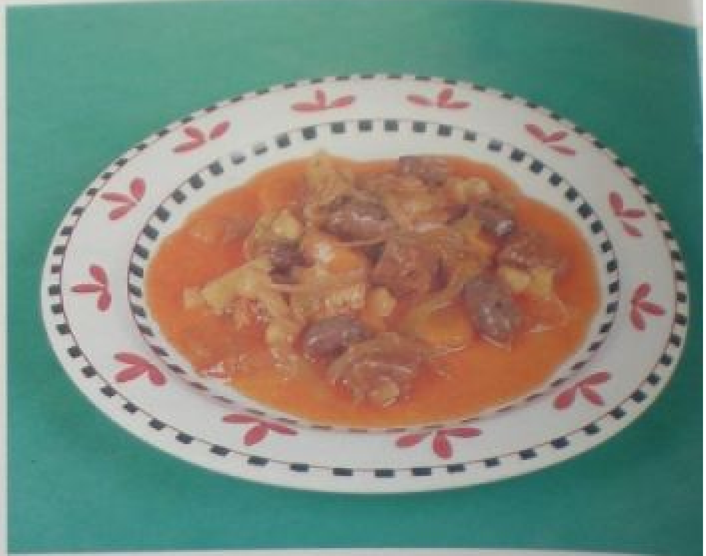
2- في هذا الوقت نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم موزات البقر وبعد ذلك نضيف الفليفلة والبندورة والبطاطا الحلوة والدراق المقشّر والمقطّع ومن ثم الأرز المصفّى وبعد بضع دقائق نضع هذه المواد بداخل اليقطينة ونغمرها بالمرقة مثلما لو كنا نستعمل طنجرة عادية ثم نضع الغطاء الذي قطعناه في المرحلة رقم 1، وندخل اليقطينة ثانية إلى الفرن وسينضج الأرز آخذاً من نكهة اليقطينة.

3- تقدم بعد ذلك اليقطينة مباشرة على المائدة وقد نزعنا عنها ورقة الألمنيوم.



يخنة الكوزيدو (284)

Cozido Stew



الوحدات الحرارية:	570 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق ورب البندورة	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
حمص حب مسلوق	1 كوب
موزات بقر (من الفيليه)	150 غرام
دجاج مسحّب ومقطّع	150 غرام
مقانق باللحمة	150 غرام
ملفوف مفروم فرماً خشناً	3 أكواب من كل صنف
جزر دوائر وبطاطا مكعّبات	2 كوب من كل صنف
مرقة عظام البقر	6 أكواب
طحين	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم الحمص. وبعدها اللحمة والدجاج والمقانق.

2- تقلّب المواد بعضها مع بعض على النار ثم يُضاف الملفوف المفروم والجزر.

3- نحرّك مجدّداً ونضيف رشة الملح ثم الطحين على جميع المواد.

4- بعد التحريك والتأكد من أن جميع المواد قد استوعبت الطحين، نضيف المرقة التي ذوّبنا فيها رب البندورة ونترك الطنجرة على النار لمدة نصف ساعة.

5- تضاف البطاطا في منتصف هذا الوقت لأنها تتكسر بسرعة، وعندما تنضج نقدِّم الطبق مباشرة.

يخنة البحارة (285)

Sailors' Stew

الوحدات الحرارية:	730 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع جوانح	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
فطر مقطّع	1 كوب
لحمة مقطّعة إلى مكعّبات	500 غرام
بطاطا مقطّعة إلى أصابع	6 حبات
كريما	5 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
جبنة مبشورة صفراء	1/2 كوب

طريقة التحضير:

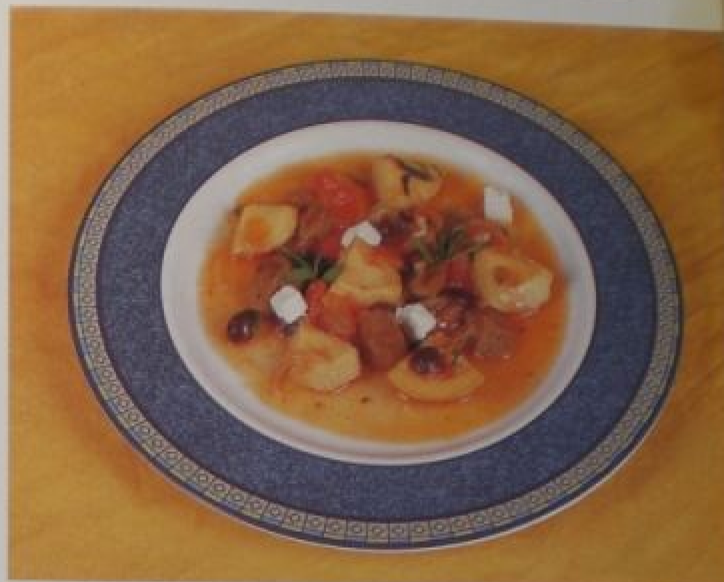
1- خلافاً لما يعتقد البعض لا يدخل السمك هذه الوصفة التي اشتهرت في بلاد شمال أوروبا كالسويد والنروج.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل ثم اللحمة والبهارات والفطر المقطع والبطاطا.

3- ندهن قعر صينية تدخل الفرن بالزبدة والثوم ونضع قسماً من شرائح البطاطا وفوقها اللحمة والفطر والبصل ثم ما تبقى من شرائح البطاطا. نسكب الكريما وندخل الصينية الفرن. ونتركها حوالي نصف ساعة على حرارة متوسطة حتى ينخفض مستوى الكريما ويبدأ سطحها بالاحمرار، نضيف حينها الجبنة المبشورة، وعندما تحمّر بدورها نقدّمها.



بخنة اللحم اليونانية (286)
Greek Meat Stew



الوحدات الحرارية:	500 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه	2 كوب
موزات بقر من (الفيليه)	450 غرام
كعب أرضي شوكي مقطّع	1 كوب
كروتون ومكعّبات جبنة الفيتا	1 كوب من كل صنف
زيتون أسود وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
صعتر طازج مفروم	1/2 كوب
طحين	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم، ثم اللحمة والصعتر، وهو المعطّر الوحيد المستعمل.

2- بعد بضع دقائق تضاف مكعبات البندورة ويرش عليها الملح، ومن ثم الزيتون والكروتون والأرضي شوكي، ثم يرش الطحين.

3- عندما نرى أن المواد بدأت تلتصق قليلا في قعر الطنجرة، نضيف عصير الحامض ونحرّك ثم نغمرها بمرقة عظام البقر ونحرّك مجدداً.

4- قبل بضع دقائق من تقديم الطبق، وقبل رفعه عن النار، نضيف مكعبات جبنة الفيتا ونحرّك في الصلصة ثم نقدّم فوراً مع البطاطا المحمّرة بالفرن.

بخنة اللحمة بالخضر (287)
Meat & Vegetable Stew

الوحدات الحرارية:	820 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زبدة وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
زيت نباتي	6 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
موزات بقر (من الفيليه)	500 غرام
كوسى مقطّع إلى أصابع	6 حبات
جزر وبطاطا حجم صغير	3 أكواب من كل صنف
فطر حب كامل وكراث مقطّع	1 كوب من كل صنف
مرقة عظام البقر	4 أكواب
رب البندورة	1/2 2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

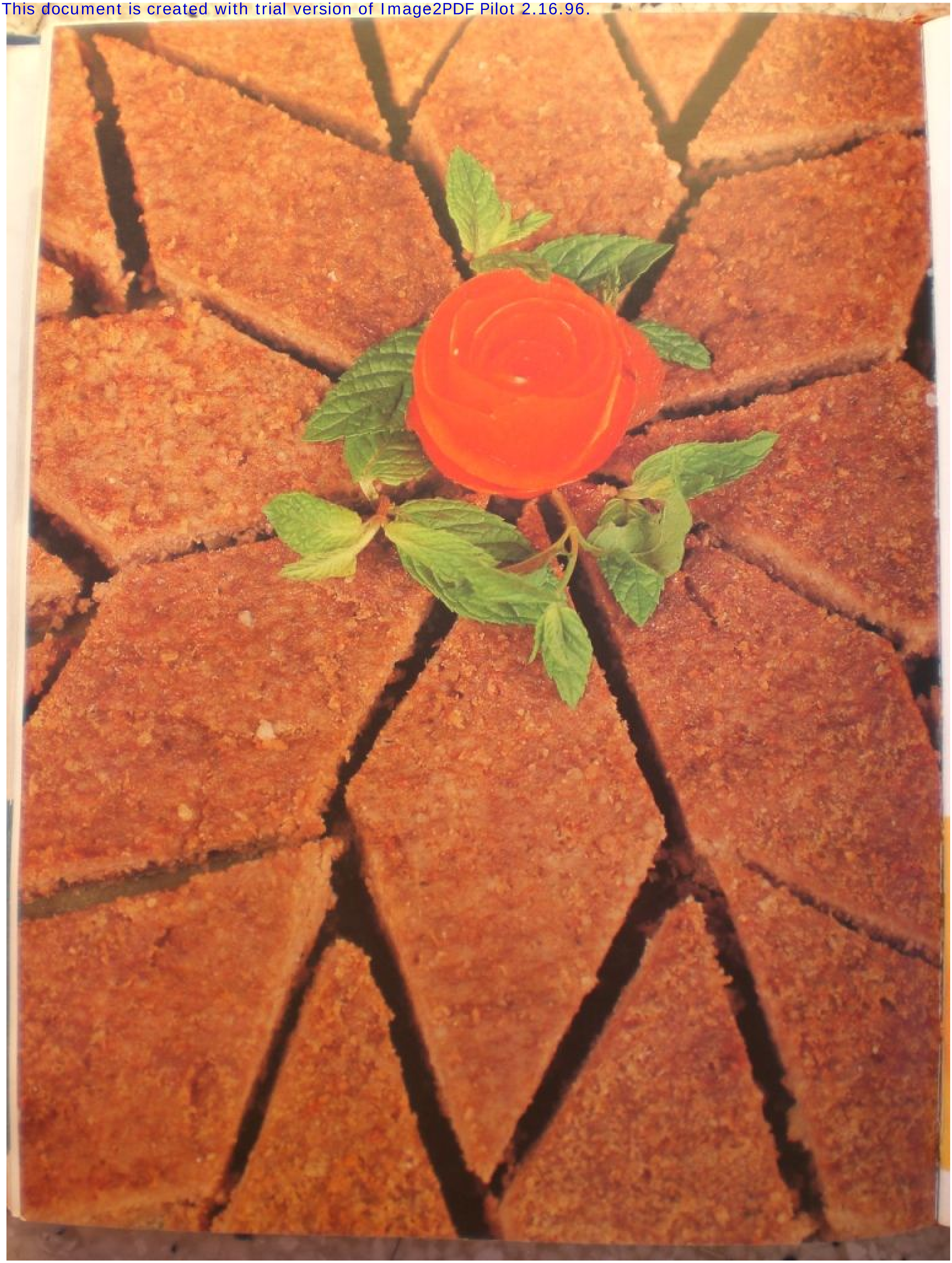
1- تقشّر رؤوس البطاطا الصغيرة ثم توضع في صينية مع الزبدة ونصف كمية الزيت وكوبين من مرقة عظام البقر في فرن متوسط الحرارة.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم الكراث والجزر المقشّر والكوسى والفطر.

3- تضاف اللحمة ثم تُغطى الطنجرة وتُترك لمدة عشر دقائق على نار متوسطة الحرارة حتى تتلوّن اللحمة وتختلط نكهتها بنكهة قلية الخضر.

4- تغمر بعد ذلك جميع المواد بمرقة عظام البقر التي ذوبنا فيها رب البندورة. وتترك الوصفة على النار لمدة عشرين دقيقة ثم تقدم مع البطاطا المحمّرة بالفرن.





فاصوليا حمراء حَرَّة (288)

Chilli Con Carne



الوحدات الحرارية:	455 حُرَيْرة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مفروماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحمة مفرومة (خشنة)	2 كوب
فاصوليا حمراء معلبة	4 أكواب
(Red Kidney Beans)	
صلصة حرة	4 ملاعق كبيرة
طحين	3 ملاعق كبيرة
مرقة عظام البقر	4 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- اشتهرت هذه الوصفة المكسيكية الأصل وانتشرت في بلاد أوروبا الشمالية لتلاؤمها مع طقسها البارد، كما لاقت نجاحاً في لبنان لتقاربها من وصفة يخنة الفاصوليا. وبالتالي نضمها إلى عائلة اليخنات.

2- نضع الزيت على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم.

3- بعد بضع دقائق، نضيف اللحمة المفرومة الخشنة ونقلّبها حتى تبدأ بالتلوُّن.

4- يضاف الملح في هذه المرحلة وحسب الرغبة.

5- تصفّى الفاصوليا من مائها وتغسل وتضاف إلى اللحمة وتقلّب معها حتى تتوزع جيداً. وعند استعمال الفاصوليا الحمراء الطازجة يجب نقعها ثم سلقها مثلما فعلنا في الوصفة رقم 138 للفاصوليا بالزيت.

6- يرش الطحين على وجه المواد ويحرّك جيداً حتى تمتصه المواد، ثم تضاف المرقة إليها وتحرك حتى الحصول على الصلصة.

7- يذوّب رب البندورة في الصلصة وتضاف الصلصة الحرة.

8- تترك المواد لفترة ربع ساعة على نار متوسطة الحرارة، ثم تقدّم مع القليل من الكريما الشديدة التكوين، كاللبنة مثلاً، على الوجه للتخفيف من حرها.

9- نستطيع استبدال اللحمة المفرومة فرماً خشناً بلحمة موزات أو حتى استبدالها كلياً بالدجاج المقطّع إلى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

هل تعلم؟

1- انتشرت هذه الوصفة المكسيكية الأصل في كل الولايات المتحدة وكانت الطبق الأساسي لأوّل المكتشفين لسهولة طبخها وسهولة إيجاد مكوّناتها.

2- ومعنى كلمة الشيلي هو الحرّ (الفليفلة الحرّة) الذي يستعمل بكثافة في المكسيك وتلاقيه في أكثرية أطباقهم، إذ يضيف إليها النكهات الجديدة والألوان الجميلة. وتجده في السوق المكسيكي بأشكال مختلفة أو مدخناً.

3- وتكمن النكهة الحرّة بداخل الحبات في الحبوب البيضاء، ما قد يؤدي إلى الحروق البسيطة عند اللمس.

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

سلطة غواكموليه (109)

فول أوفان (183)

فاصوليا حمراء حرة (288)

الأرز الإمبريالي (746)

لحمة على الطريقة الهندية (289)

Indian Beef Curry



الوحدات الحرارية:	465 حُرَيْرَة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحمة فيليه مقطّعة	500 غرام
أناناس مقطع	1 1/2 كوب
زبيب	1/4 كوب
بازيلا خضراء	2 كوب
جزر مقطّع دوائر	2 كوب
كاري	3 ملاعق كبيرة
طحين	2 ملعقة كبيرة
فليفلة حرّة مفرومة	1 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة
مرقة عظام البقر	4 أكواب
لبن (وصفة رقم 142)	1 كوب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً ومن ثم الثوم.

2- بعد مرور بضع دقائق، نضيف الفليفلة الحرة المفرومة ومن ثم شرائح اللحمة القصيرة والرفيعة. نقلب المواد بعضها مع بعض ونغطي الطنجرة لاستخراج خواص اللحمة.

3- في هذا الوقت نصفّي الأناناس المعلّب من مائه ونقطّعه الى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

4- نضع ماء الأناناس في طنجرة صغيرة على النار، وعندما يصل الى درجة الغليان نضيف إليه الزبيب وندعه يغلي حتى يجف الماء ويكبر حجم الزبيب ويطرى بعد امتصاصه ماء الأناناس.

5- نزيل الغطاء عن الطنجرة ونضيف الجزر المقطّع تقطيعاً رفيعاً، لئلا يستغرق وقتاً طويلاً في النضوج.

6- تضاف البازيلا وتحرّك المواد ويضاف الملح ثم يرش الطحين وتحرك المواد مجدداً وثم نضيف الكاري.

7- تضاف المرقة وتحرّك جيداً مع المواد لكي يذوب الطحين والكاري فيها وتشتد فنحصل على الصلصة. تترك المواد على نار متوسطة الحرارة، وبعد مرور حوالي ربع ساعة نضيف اللبن الذي ذوّبنا فيه رب البندورة.

8- تقدم هذه الوصفة مع الأرز البسمتي على أصنافه (وصفة رقم 364).

9- يلعب اللبن دور المصلح بين النكهات الحرّة والنكهات الحلوة، ونجده في أغلب الوصفات الهندية. وقد استبدله الأوروبيون بالكريما أو القشطة المشتقة من حليب البقر.

هل تعلم؟

1- الكاري هو مزيج بهارات مختلفة من أصل هندي بشكل بودرة أو عجينة، ويمكن كتابته بالأجنبية على الأشكال التالية:

Cary, Curry, Kari

2- في الهند، كلّ طاهٍ يهيىءُ الكاري الخاص به، مرتكزاً على نسب بين المواد المؤلفة له.

3- أمّا الكاري الذي نجده في أوروبا، والذي تمّ توزيعه من قبل الى قوانين تمّ الاتفاق عليها في أوائل القرن الثامن عشر خلال المؤتمر الدولي في باريس، حيث تمّ الاتفاق عملياً على نسب المواد المؤلّفة للكاري من دون الرجوع عليها.

4- هناك عدّة أصناف من الكاري كالناعم والحرّ وشديد الحرّ.

5- وتختلف أشكال الكاري في منطقة الشرق الأقصى (Far East)، ففي سري لانكا (Sri-Lanka) يضاف إليه اللبن أو حليب جوز الهند، وفي تايلندا (Thailand) يضاف إليه عجين القريدس المجفّف.

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

سلطة الأرز بثمار البحر (132)

لحمة على الطريقة الهندية (289)

برياني بالخضر (374)

المشبك الهندي (781)

موساكا (290)

Moussaka



الوحدات الحرارية:	1355 حُرَيْرة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
زيت نباتي	3 أكواب
باذنجان مقطع إلى شرائح	2 حبة كبيرة
كوسى	6 حبات
لحمة مفرومة فرماً ناعماً	350 غرام
بصل مفروم ناعم	2 ملعقة كبيرة
بندورة كونكاسيه	1 1/2 كوب
صنوبر	1/3 كوب
صلصة البيشاميل	4 أكواب
ملح	حسب الرغبة
مرقة عظام البقر	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع ملعقتين كبيرتين من الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم اللحمة ونحركهما حتى تبدأ اللحمة بالتلوُّن فنضيف الملح.

2- بعد بضع دقائق نضيف مكعبات البندورة والصنوبر ونضع غطاء على الطنجرة ونتركها لمدة عشر دقائق.

3- نضع في هذا الوقت باقي الزيت في طنجرة على النار الخلفية للموقد، وعندما يحمى نضيف إليه شرائح الباذنجان التي رششنا عليها الملح كي لا تمتص الكثير من الزيت، والتي غلّفناها بالطحين لئلا تتكسر خلال عملية القلي. ونستطيع تقطيع هذه الشرائح بالطول أو بالعرض ولا نقشرها لنحافظ على اللون الأسود.

4- نقطع الكوسى طولياً إلى شرائح ونسلقها.

5- ندهن قعر وجوانب جاط يدخل الفرن بالزبدة والثوم.

6- نصفّ فيه قسماً من شرائح الباذنجان ونضع عليها قسماً من حشوة اللحمة والبندورة والصنوبر.

7- نضع فوق اللحمة شرائح الكوسى المسلوقة والقسم الثاني من حشوة اللحمة ومن ثم ما تبقى من شرائح الباذنجان.

8- توزع المرقة على سطح الباذنجان.

9- نسكب صلصة البيشاميل على سطح الباذنجان، ونوزعها بحيث تغلّف كل سطح الجاط وندخل الجاط الفرن لمدة ربع ساعة، أو حتى تحمرّ البيشاميل ثم يقدَّم فوراً.

10- ومن الأجمل والأفضل استعمال جاط فخار سواء أكان من حيث المظهر أم من حيث حفظ الحرارة لفترة أطول.

11- وما يطيِّب هذه الوصفة القلية المصنوعة من اللحمة والبصل والصنوبر، ويجب أن يبقى داخل الوصفة رطباً غير جاف، ويحصل ذلك من خواص الكوسى والباذنجان.

12- تنتمي هذه الوصفة إلى المطبخ اليوناني الذي يستعمل الكثير من الخضر، ومن أهمّ وصفاته الكلفتيكو (Kleftiko) وهي قطع لحم من الغنم مع العظم تطبخ لفترة أربع ساعات في أفران خاصة في اليونان وفي قبرص، وهي كناية عن فرن حجري يُحَمَّى على الحطب.

نصائح الشيف Chef's Advice

من أجل الحصول على مظهر نهائي جميل. يستحسن وضع القشر الأسود للباذنجان في قعر وجوانب الجاط بشكل أن تغلف داخل القالب وعند إخراجه من الفرن يقلَب فنحصل على طبق جميل

الشهباية (روستو) (291)

Rôti De Veau



الوحدات الحرارية:	430 حُرَيْرة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطّع وجزر مقطّع	4 حبات من كل صنف
كراث مقطّع وكرفس مقطّع	2 كوب من كل صنف
شهباية	1 (كغ تقريباً)
مرقة عظام البقر	8 أكواب
طحين وزبدة	3 ملاعق كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في صينية مستطيلة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه نصف كمية البصل ونصف كمية الجزر ونصف كمية الكراث والكرفس.

2- نحرك هذه المواد وعندما ما يبدأ لونها بالتغير نضع عليها الشهباية، ونقلّبها حتى تتلوّن جيداً من جميع الجهات ثم ندخلها الفرن لمدة ربع ساعة.

3- والهدف من قلي الشهباية ثم شيّها قبل سلقها أن نغلفها من الخارج (To Seal)، ونحبس بداخلها الخواص. وهكذا، عندما سنضعها في المرقة للسلق ستتوزع حينها الخواص في المرقة وسنحصل على ماء سلق ذي نكهة من أطيب النكهات، ومنه سنصنع الصلصة بمساعدة الرو الأسمر. وتسمى هذه الطريقة بالفرنسية (Cuisson Par Diffusion).

4- نستطيع تقديم الشهباية باردة مع سلطة روسية (وصفة رقم 104) أو ساخنة مع الصلصة بجنبها والبطاطا دوشيس مثلا (وصفة رقم 377) وغراتان القرنبيط (وصفة رقم 392).

روستو مدقوقة (292)

Galantine De Viande

الوحدات الحرارية:	475 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

لحمة بقر هبرة مفرومة ناعماً	1/2 كغ
جزر مكعّبات مسلوق	1 كوب
فستق مسلوق ومقشر	1 كوب
صنوبر منقوع وثوم حب صغير	1/2 كوب من كل صنف
بيض مسلوق	3 بيضات
جوزة الطيب مطحون، بهار ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يجب ان تكون اللحمة نظيفة من العروق ومن الدهون وإلا لا تتماسك.

2- نضيف إليها الجزر والفستق والصنوبر والثوم. ونستطيع ان نضيف صفارين من البيض للتأكد من أن أجزاءها ستتماسك خلال الشيّ، وهذا شيء اختياري.

3- تضاف البهارات وتدعك الهبرة مع جميع المواد، ويجب أن نشتغل بسرعة لئلا ترتفع حرارة اللحمة وإذا حصل ذلك يجب ان نضعها قليلا في البراد.

4- نضع ورقة ألنيوم على الطاولة ونمدّ عليها اللحمة بشكل مستطيل.

5- نضع البيض المسلوق في وسطها ونغلّفه باللحمة.

6- نطبق ورقة الألنيوم بشدّة بشكل ان تغلّف اللحمة كليّاً.

7- نضع القطعة المغلّفة في صينية تدخل إلى فرن متوسط الحرارة ونتركها حوالي نصف ساعة. نعرف أنها نضجت بإدخال سكين رفيع الشفرة الى وسطها وإخراجه نظيفاً. ونستطيع وضع القليل من الماء والخلّ في الصينية للتطعيم.



كوسكوس (293)
Couscous



الوحدات الحرارية:	570 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كوسى مقطّع إلى مكعبات	2 كوب
باذنجان مقطع إلى مكعبات	2 كوب
فليفلة مقطعة إلى مكعبات	1 كوب
حمص حب مسلوق	1 كوب
دجاج مسحب ومقطّع	1 فروج
مرقة عظام البقر	6 أكواب
زبدة	3 ملاعق كبيرة
رب البندورة	3 ملاعق كبيرة
كمون	3 ملاعق كبيرة
ملح	حسب الرغبة
صلصة حرة	3 ملاعق كبيرة
كوسكوس	1 كغ

طريقة التحضير:

1- اشتهرت هذه الوصفة الشمال - إفريقية في أوروبا خاصة، وقد أدخلت عليها النكهات العربية والمواد الجديدة في بلاد الغرب.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم.

3- بعد بضع دقائق تضاف مكعّبات الخضر المختلفة وتحرك جيداً حتى يبدأ لونها بالتغير.

4- تضاف عندئذ مكعّبات الدجاج واللحمة وتحرّك مع القليل من الملح حتى تتلوّن بدورها، فتغطى الطنجرة وتترك لمدة عشر دقائق مع التحريك بين الحين والآخر.

5- بعد ذلك نضيف الحمص المسلوق والكمون والمرقة التي ذوّبنا فيها ربّ البندورة.

6- نخفف النار ونترك الوعاء لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج المواد.

7- في هذا الوقت نضع كمية ماء على النار تعادل كمية الكوسكوس المستعملة، وعندما يبدأ بالغليان نضع فيه ملعقة زيت ثم الكوسكوس الحب، ونطفىء النار ونحرك بشوكة لئلا تلتصق حبوب الكوسكوس بعضها بالبعض الآخر.

8- عندما نرى أن الحبوب شربت الماء كله وقد كبر حجمها جراء ذلك، نضيف الزبدة ونحرّك مجدداً لتذوب وتتوزع على جميع الحبوب.

9- تقدم يخنة الخضر مع الكوسكوس وإلى جانبها الصلصة الحرّة المدعوة هريسة في شمال إفريقية، وهناك من يقدم ايضاً الزبيب المنقوع بالماء. كما تقدم أحياناً مع الكوسكوس تشكيلة أكبر من اللحوم كالكستليته والميرغيز، وهي هوت دوغ بلحم البقر مع البهارات الحرة، أي قريبة قليلاً من السجق الأرمنية.

هل تعلم؟

1- يطهى عادة الكوسكوس في آلة الكوسكوسيار وهي كناية عن طنجرة تطبخ بداخلها اليخنة ونضع ضمنها مصفاة من حديد وبداخلها حب الكوسكوس الذي ينضج بالبخار المتصاعد من اليخنة.

2- وعندما عرضت هذه الوصفة على التلفزيون لاقت إهتماماً كبيراً من المشاهدين في شمال إفريقية فتدفقت الاتصالات، وكان لكل بلد طريقة في تحضير الوصفة فمنهم من يدخل البطاطا الحلوة عليها أما البعض الآخر فلا يدخل اللحمة بل الفاكهة المجفّفة الخ. مما أوصلنا إلى فكرة أنه يوجد عدة طرق مختلفة لتنفيذ هذه الوصفة حسب البلد وتقاليده وعاداته.

3- وهكذا نجده في الجزائر والمغرب وتونس يقدّم كطبق ثانٍ إن كان في الجزائر بعد «المشوي» أو في المغرب بعد «الطاجن».

4- دخل الكوسكوس أوروبا في عهد شارل العاشر عند دخوله الجزائر، ويقول البعض أن كلمة كوسكوس تعني الحجم الصغير لحبة الكوسكوس، والتي تشبه القطعة الصغيرة التي يطعمها الطير لفراخه.

لائحة طعام الشيف Chef's Menu

سلطة تونسية (107)

كوسكوس (293)

قمح العيد (814)

أصابع اللحمة بالصلصة (294)

Meat Sausages In Tomato Sauce



الوحدات الحرارية:	605 حريرة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

حمص حب مسلوق	1 1/2 كوب
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه	3 أكواب
...ورق مفروم	1/4 كوب
...ورق مفروم	1/4 كوب
مرقة عظام البقر	6 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
لحمة هبرة مفرومة (ناعمة)	500 غرام تقريبا
لب الخبز الإفرنجي	1 1/2 كوب
حليب سائل	1 كوب
صنوبر	1/2 كوب
زبيب	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يعتبر المطبخ الأرمني من أطيب المطابخ في الشرق الأوسط ووسط أوروبا، فهو يجمع ما بين النكهات الشرقية والمواد الغربية متأثراً بالصلصات الأساسية التي عرف كيف يدخلها أطباقه لتعطير وتطييب النكهات.

2- ينقع لب الخبز الإفرنجي في الحليب، ومن ثم يعصر ويمزج مع اللحمة والصنوبر والزبيب والقليل من الملح وبهارات أخرى إذا أردنا كجوزة الطيب وحب الهال والبهار.

3- نضع هذه الحشوة في البراد ونبدأ بتحضير الصلصة.

4- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح والثوم المدقوق.

5- بعد مرور بضع دقائق نضيف الحمص المسلوق ومكعّبات البندورة ورشة الملح لنساعد البندورة على إخراج عصيرها.

6- بعد مرور حوالي خمس دقائق، نضيف الصعتر والحبق، نقلّب المواد بعضها مع البعض الآخر ونضيف مرقة عظام البقر التي ذوّبنا فيها رب البندورة.

7- نترك هذه الصلصة لمدة عشرين دقيقة على النار، وفي هذا الوقت نحضر قطع اللحمة وذلك بصنع أصابع صغيرة منها.

8- نضع الأصابع في صينية ونغمرها بالصلصة قليلاً بحيث تظل ظاهرة.

9- ندخل الصينية الفرن حتى تنضج اللحمة فتقدّم وإلى جانبها الأرز الأبيض بالشعيرية أو البطاطا المحمّرة بالفرن.

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

غنم كورما غوست (295)

Khorma Ghost



الوحدات الحرارية:	690 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة مع ساعتين في البراد

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
لحم غنم موزات	1 كغ
زنجبيل مقشر مبشور	2 ملعقة كبيرة
بهار وملح	حسب الرغبة
كزبرة يابسة، كمون، بهار حرّ	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
لوز مطحون بودرة	3 ملاعق كبيرة
لبن	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- يقطّع لحم الغنم إلى مكعّبات متوسطة ومتشابهة الحجم.

2- يخفق اللبن مع 2 كوب من الماء والملح والكمون والكزبرة.

3- نضع مكعبات اللحمة باللبن ونضع الجاط في البراد لمدة ساعتين.

4- نضع عند نهاية هذا الوقت الزيت في طنجرة على النار، ونضيف إليه عندما يحمى البصل ثم الثوم والزنجبيل واللوز المطحون.

5- بعد مرور بضع دقائق، نضيف مزيج اللبن واللحمة ونحرّك جميع المواد ونضيف البهارات الحرة والبهار.

6- نستطيع تلوين اللبن إما برب البندورة أو بالعقدة الصفراء. وتُترك الوصفة على نار متوسطة الحرارة حوالي نصف ساعة.

7- يقدَّم هذا الطبق مع الأرز البسمتي على أصنافه (وصفة رقم 364).

الكفتة وأصنافها (296)

Kafta

الوحدات الحرارية:	460 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

لحم بقر هبرة	1 كغ
بصل مقطّع	1 كوب
بقدونس مفروم	2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تفرم اللحمة مرة أولى لوحدها على آلة فرم ثم مرة ثانية مع البصل والبقدونس بعد فترة استراحة في البراد لا تقل عن عشر دقائق بين الفرم الأول والثاني. ونستطيع إدخال 200 غرام من ألية الخروف عليها.

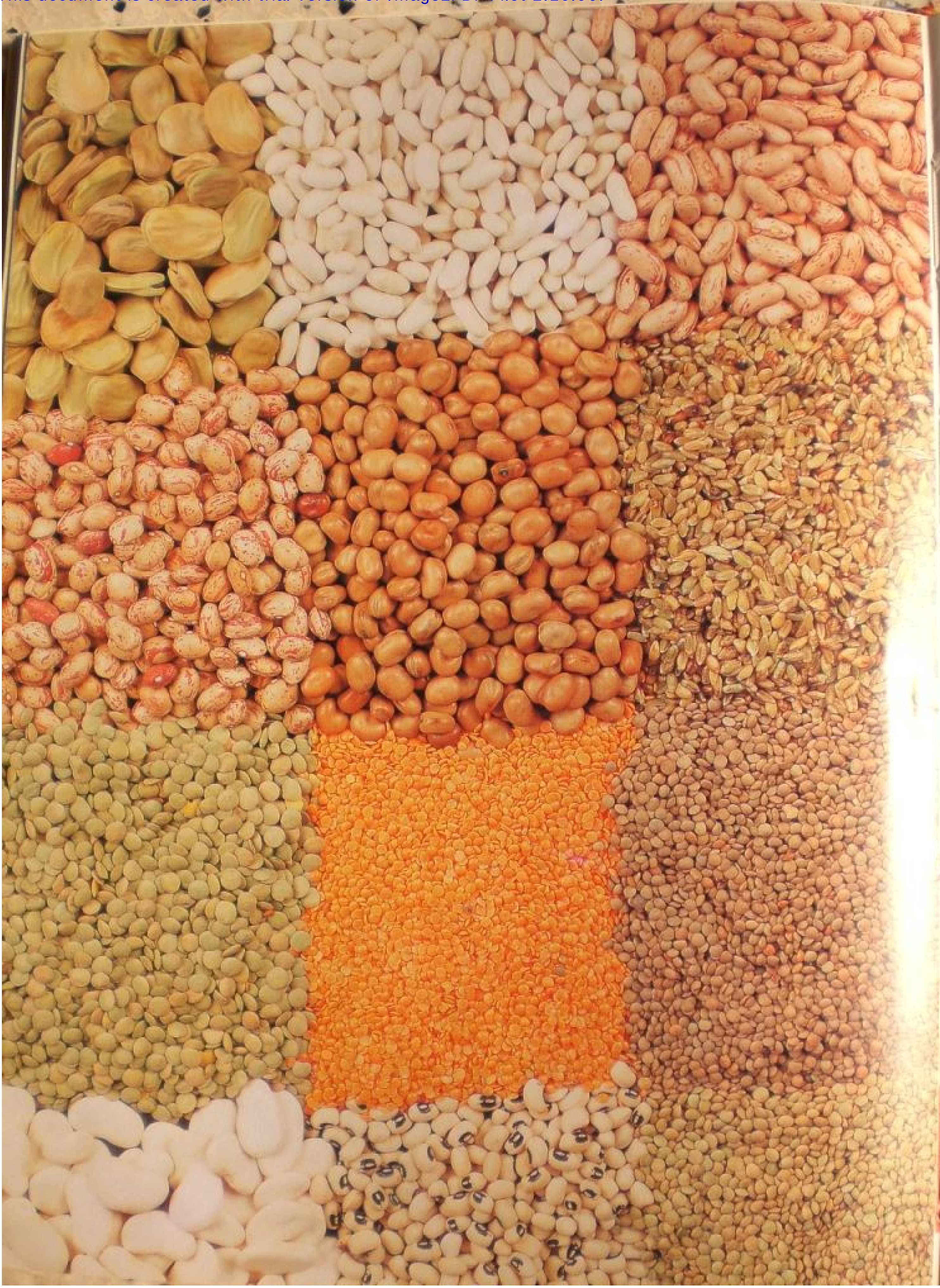
2- واستعمال الكفتة متعدد الطرق:

- نستطيع أن نضعها على الأشياش بشكل أصابع طويلة ونشويها على نار متوسطة الحرارة غير قوية وإلا سقطت عن الأشياش، وقد يسبب سقوطها أيضا كثرة البصل والبقدونس، أو عدم وجود الألية.

- نستطيع إعطاءها شكل أقراص نضعها في صينية تكون قد دهنّا قعرها بالزبدة والثوم، ونصفّ على أقراص الكفتة شرائح البطاطا والبندورة، ونغمرها بمرقة عظام البقر التي ذوّبنا فيها رب البندورة، وندخلها الفرن حتى نضوج المواد وهذه الوصفة تلقب بالكفتة بالصينية.

- تعرف وصفة الكفتة الرومية في لبنان وتكون بمزج البطاطا المسلوقة والبهارات المختلفة بالكفتة وإعطائها شكل الأقراص وشيّها أو قليها.







الإسكالوب (297)

Escalope



الوحدات الحرارية:	285 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

فوفيليه أو فيليه (Faux Filet)	750 غرام
طحين وكعك مطحون	3 أكواب من كل صنف
بيض	3 بيضات
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب من كل صنف
لب خبز إفرنجي وجبنة بارميزان	3 أكواب
حليب سائل	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نقطع الفوفيليه الى 6 قطع بوزن واحد (125 غرام). ثم بمساعدة المطرقة الخشبية (راجع قسم الأدوات) نبسط كل قطعة بشكل مربع أو مستطيل .

2- نمرّر كل حبة بالطحين ثم بالبيض المخفوق ثم بالكعك المطحون، وتسمّى هذه الطريقة بالباني الإنكليزية (Panée à l'anglaise) ونحصل على الإسكالوب بانيه (Escalope Panée). وإذا أضفنا الجبنة المبشورة إلى الكعك المطحون فنحصل على الإسكالوب ميلانيز (Escalope Milanaise).

3- كما نستطيع أن نقطع الفوفيليه إلى 10 قطع بنفس الوزن (75 غرام) ونبسط كل قطعة ثم نوزع على خمس قطع حشوة مثل حشوة الجبنة والبقدونس ولب الخبز الإفرنجي المرطب بالحليب ونغطّيها بالقطع الخمس الأخرى ونلحم أطرافها بالمطرقة ونمررها بالطحين والبيض والكعك.

4- في كلتا الحالتين، تُقلى الإسكالوب في الزيت الوافر أو في المقلاة مع القليل من الزبدة حتى تتلوّن جيداً، ولكن نحرص على أن تنضج من الداخل.

قالب كريب بولونيز (298)

Crêpe Cake

الوحدات الحرارية:	1040 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

كريب (وصفة رقم 195)	20 حبة
صلصة بولونيز	2 كوب
صلصة بيشاميل	2 كوب
زبدة	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
جبنة مبشورة صفراء	5 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير

1- ليست هذه الوصفة سوى تطبيق آخر للاَزانيا (وصفة رقم 260)، ولكن عوضاً عن استعمال اللازانيا نستعمل الكريب. وقد رأينا استعمال الكريب أيضاً في وصفة الكانيلوني (وصفة رقم 261).

2- ندهن قعر صينية ستدخل الفرن بالزبدة والثوم ثم نضع أول قطعة من الكريب وعليها القليل من صلصة البولونيز.

3- نضع القطعة الثانية من الكريب ونوزع عليها القليل من صلصة البيشاميل وهكذا دواليك حتى لا يعود عندنا كريب.

4- نضع على وجه آخر قطعة القليل من الصلصة البيضاء، وتوزع عليها الجبنة المبشورة الصفراء وندخل الصينية الفرن حتى تحمرّ الجبنة.

5-كما نستطيع تطبيق هذه الوصفة مع السبانخ المسلوقة ثم المقلية بالقليل من الزبدة على النار مع الصنوبر والبصل عوضاً عن استعمال صلصة البولونيز.



لحمة بالبريوش (299)
Surprise Brioche



الوحدات الحرارية:	995 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	85 دقيقة

المكونات:

عجينة البريوش (454)	350 غرام
بصل مفروم ناعم	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زبيب وصنوبر وفستق	1/2 كوب من كل صنف
جبنة صفراء مكعبات	1/2 1 كوب
لحمة مبرة أو بقر مفرومة ناعمة	250 غرام
صفار البيض	2 بيضة
فطر حب مفروم	1 كوب
بقدونس مفروم وجزر مبروش	1/2 كوب من كل صنف
ملح، بهار، جوزة الطيب	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تحضر عجينة البريوش مع إضافة البقدونس والجزر إلى مكوّناتها.

2- يُخلط اللحم مع باقي المواد ما عدا الفطر والجبنة.

3- تمد عجينة البريوش على الطاولة ونضع في وسطها اللحمة.

4- نبسط اللحمة قليلاً ونضع في وسطها الجبنة والفطر ونغلفهما مجدداً باللحمة، ثم نغلف اللحمة بدورها بعجينة البريوش. ونضع القطعة في قالب التيرين (Terrine – راجع قسم الأدوات). ويدخل القالب فرناً متوسط الحرارة لفترة ثلاث أرباع الساعة، ونستطيع دهن سطح القالب بالبيض المخفوق لتلوينه خلال عملية الشيّ.

الفيليهات ومشتقاتها (300)
Filets & Tournedos

الوحدات الحرارية:	–
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	15 دقيقة

طريقة التحضير:

1- سنتعرف في هذه الوصفة الى كيفية استعمال قطع الفيليه وأصنافها وكيفية شيّها، ويرجى مراجعة قسم التسحيب والتقطيع.

2- فقطعة الفيليه طويلة وعريضة في المنطقة الوسطى.

3- وكعب الفيليه أو «ذنبه»، يسمى بالعامية، يستعمل في أكثرية الأحيان للستروغونوف الذي رأينا كيفية تحضيره في الوصفة رقم (259).

4- أما وسطه أي المنطقة العريضة فنستخرج منها أولاً التورنيدو (Tournedos) وإليكم بعضاً من أصنافه مع العلم أن وزنه لا يتعدى 180 غرام:

– تورنيدو Andalouse: يشوى التورنيدو حسب رغبة الضيف، ويقدم على قطعة خبز إفرنجي محمّصة محاطاً بفليفلة محشوّة بالخضر وعلى اللحمة دوائر من الباذنجان المشوية.

– تورنيدو بيارنيز Bearnaise: يشوى التورنيدو حسب رغبة الضيف ويقدم على قطعة خبز إفرنجي مقليّة محاطاً ببطاطا شاتو (وصفة رقم 375) وبالقليل من صلصة البيارنيز (وصفة رقم 43).

– تورنيدو كاتلان Catalane: يزيّن سطح كل تورنيدو مشوي بالبندورة المقطّعةإلى مكعبات صغيرة والمقليّة بزيت الزيتون مع البصل المقطّع الى جوانح وجوليان الفليفلة (راجع قسم التقطيع).



- تورنيدو بالفطر Champignons: يزيّن التورنيدو بالفطر المقطّع وتضاف قطع جميلة من الفطر الطبيعي الى صلصة الدومي غلاس (وصفة رقم 32).
- تورنيدو شورون Choron: تزين كل قطعة تورنيدو بكعب الأرضي شوكي الذي وضعنا بداخله البازيلا أو رؤوس الهليون مع القليل من الزبدة ويرافقها البطاطا نوازيت (وصفة رقم 375).
- وتتعدد أصناف التورنيدو ويصل عددها الى ما يقارب الخمسين صنفاً ولكل واحدة صلصتها وخضرتها، ولن ندخل في تفصيلها إذ نكتفي بالإشارة الى أهم أصنافه وكيفية تحضيرها.

5- كما نستخرج أيضاً من وسط الفيليه الشاتوبريان (Chateaubriand) وقد يصل وزنه الى 200 غرام ويجب حينها أن نشويه بالفرن.

6- أما الفيليهات التي نعرفها، فنستخرج أيضاً من وسط الفيليه بوزن 180 غرام وتبسط قليلاً بمطرقة اللحمة كي تنضج بسرعة أكبر. وهنالك أربع درجات نضوج:

- الدرجة الزرقاء Bleue وهي اللحمة التي وضعناها لبضع ثوان فقط على لوحة الشوي من كل جهة.
- الدرجة الثانية Saignant وتبدأ اللحمة هنا بالنضوج غير أنها تبقى قريبة أكثر لحالتها النيئة، أي غنية بالدم ومن هنا لقبها الفرنسي.
- الدرجة الثالثة A Point وتصبح اللحمة هنا خالية من الدماء، وأقرب الى حالة النضوج الكاملة.
- الدرجة الرابعة والأخيرة Bien Cuit وهي عندما تقدم اللحمة من دون دماء، وناضجة جيداً.

7- يرافق الفيليهات أصناف مختلفة من الخضر والبطاطا والصلصات.

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

سلطة ليون (120)

تورنيدو كاتلان (300)

مع بطاطا بالكريما (381)

والراتاتوي (391)

الشيزكيك البارد (741)

الهمبرغر (301)

Hamburger

الوحدات الحرارية:	155 حريرة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

لحم بقر مفروم (ناعماً)	500 غرام
بصل مفروم فرماً ناعماً	1 كوب
ثوم مدقوق ناعم جداً	2 ملعقة صغيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة
صفار البيض	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- تخلط المواد المذكورة أعلاه حتى نحصل على عجينة متماسكة. وكثرة المواد قد تضر بالنكهة العامة، لذلك يجب الالتزام بالمواد الأساسية دون إضافة.

- همبرغر عادي Hamburger: نستعمل الخبز المخصّص للهمبرغر (وصفة رقم 449) نجعله نصفين ونضع على الطبقة السفلى الكتشاب والخردل والخس المفروم فرماً ناعماً والكبيس ومن ثم اللحمة (100 غرام) وعليها البصل والبندورة المشوية ثم نغطيها بالطبقة العليا من الخبز.
- الشيزبرغر Cheeseburger: نطبق الطريقة نفسها ولكن بوضع جبنة على اللحمة وإدخالها الفرن مجدداً لتذوب قليلاً.
- إيغبرغر Eggburger: نضع بيضة مقلية على اللحمة.

2- ويقدَّم الهمبرغر على أصنافه وفي كافة الأوقات مع البطاطا المقلية وسلطة الملفوف (Coleslaw) (وصفة رقم 135). ومن الخطأ أن نضع سلطة الملفوف بداخل الخبزة، مع اللحمة، لوجود المايونيز مع مكوناتها. وقد رأينا في أول الكتاب أن المايونيز لا تحتمل الحرارة العالية، وقد يؤدي ذلك الى التسمُّم.



لحمة بالصلصة البيضاء (302)

Blanquette D'agneau



الوحدات الحرارية:	955 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

موزات غنم	650 غرام
مرقة عظام البقر	8 أكواب
بصل كامل	3 حبات
كبش قرنفل وعصير حامض	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
زبدة وطحين	1 كوب
كريما	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع اللحمة في ماء باردة بطنجرة على النار، وعندما تبدأ بالغليان سنلاحظ ظهور الأوساخ على سطح الماء. فنرفع اللحمة من هذا الماء، نغسلها ونضعها مباشرة في مرقة عظام البقر التي تكون قد وصلت إلى درجة الغليان.

2- نضع مع اللحمة في المرقة البصل الذي أدخلنا فيه حبات كبش القرنفل (Oignon Cloute) (راجع قسم البهارات).

3- نترك اللحمة لمدة ساعة ونصف حتى النضوج الكامل.

4- نصنع الرو الأشقر من الزبدة والطحين ونصفي فوقه المرقة التي سلقنا فيها اللحمة ونضع منها ما يكفي لنحصل على الفيلوتيه (وصفة رقم 30).

5- نمرّر الفيلوتيه بمصفاة ونضع الفيلوتيه المصفى فوق اللحمة في طنجرة، وعندما تبدأ بالغليان الخفيف نضيف الكريما ومن ثم الحامض.

6- نستطيع أن نضيف كويزات البصل الصغيرة وحبات الفطر فيصبح اسم هذه الوصفة بالفرنسية Blanquette de veau à l'ancienne.

لحمة بالكاري (303)

Curry Beef

الوحدات الحرارية:	810 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق وربّ البندورة	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
لحمة فيليه	750 غرام
أناناس مقطّع (معلّب)	3 أكواب
بازيلا خضراء ومرقة عظام البقر	2 كوب من كل صنف
جزر (مقطّع مكعّبات صغيرة)	1 كوب من كل صنف
بطاطا وزبيب	1 كوب من كل صنف
لبن	8 أكواب
كاري وبشارة جوز الهند	3 ملاعق كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم. ثم اللحمة المقطعة الى شرائح رفيعة وقصيرة. ثم مكعّبات الجزر والبطاطا والبازيلا والزبيب.

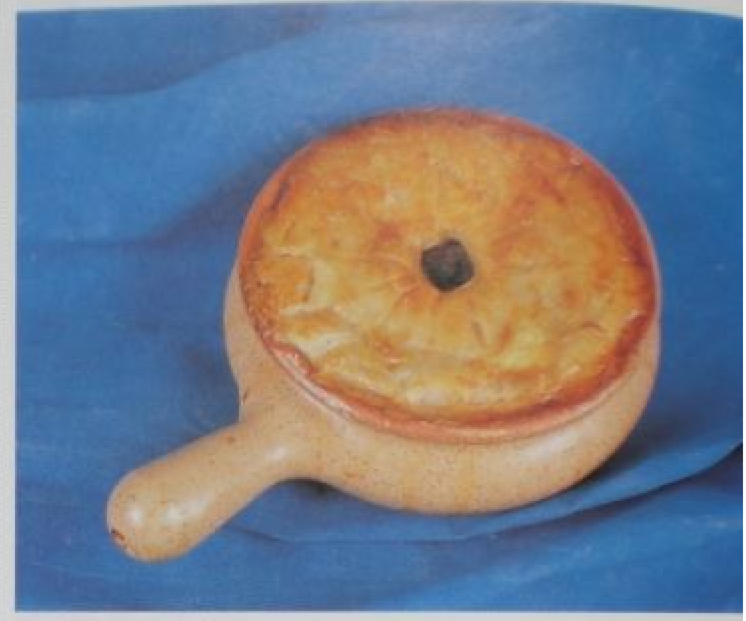
2- نذوّب في هذا الوقت رب البندورة بالمرقة، ونضيفه إلى اللبن ونخفقهما مع بعض.

3- نوزع الملح والكاري على المواد في الطنجرة ثم نضيف إليها اللبن من خلال مصفاة. وعندما نرى أن سطح الصلصة بدأ يرتعش، نضيف مكعبات الأناناس. وتترك الوصفة على النار لبضع دقائق أخرى ثم نقدّمها مع الأرز البسمتي (وصفة رقم 364) ونزيّن سطحها ببشارة جوز الهند والزبيب.



فطيرة اللحم والكلى (304)

Steak & Kidney Pie



الوحدات الحرارية:	1077 حُرَيْرَة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
عجينة الفويتاج (462)	350 غرام
زبدة	2 ملعقة كبيرة
بصل مقطّع (جوانح) وطحين	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
لحمة مفرومة خشنة	450 غرام
الكلى المقطعة	300 غرام
رب البندورة وبقدونس مفروم	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
مرقة عظام البقر	4 أكواب
بيض مخفوق	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة في طنجرة على النار ثم نضيف البصل والثوم، ومن ثم اللحمة المفرومة والكلى المقطعة تقطيعاً خشناً ونقلبها مع رشة الملح.

2- عندما نرى أن اللحمة والكلى قد نضجت ثلاثة أرباع النضج، نضيف إليها الطحين. وتضاف عند ذلك المرقة وقد مزجنا بها رب البندورة وذوّبناه فيها.

3- في هذا الوقت تُمَدّ العجينة وتوزّع على قوالب صغيرة بحيث تغلّف داخلها وجوانبها. ثم توزّع الحشوة في داخلها ونغلّف جيداً كلاً منها بقطعة من العجين. نصنع ثقباً في وسط سطح العجينة ونزيّن سطحها برأس السكين، وندهن الجميع بالبيض المخفوق وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة حتى يتلوّن وجهها وتنضج العجينة فنقدّمها.

لحمة على الطريقة التايلندية (305)

Thailand Beef

الوحدات الحرارية:	665 حُرَيْرَة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر مبشور	3 ملاعق كبيرة
لحمة فيليه مقطّعة	850 غرام
أناناس وبرتقال مقطع	1 كوب من كل صنف
عصير البرتقال	4 أكواب
خل أبيض وسكر	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
فليفلة خضراء وحمراء	2 حبة من كل صنف
مرقة عظام البقر	1 كوب
طحين	4 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم والزنجبيل ثم اللحمة المقطعة إلى مكعبات صغيرة.

2- بعد مرور حوالي عشر دقائق، نضيف الأناناس والبرتقال والفليفلة الحمراء والخضراء اللتين قطعناهما الى شرائح طويلة ورفيعة.

3- نضيف كوباً من مرقة عظام البقر ونترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة، ثم نضيف الطحين. و عندما نرى ان المواد بدأت تلتصق بقعر الطنجرة، نضيف عصير البرتقال والخل والسكر، وهما أساس نكهة الحلو/المر (Sweet&Sour). وتقدم مع الأرز البسمتي (وصفة رقم 364).



فيليه بالعجين (306)

Filet En Croute (Wellington)



الوحدات الحرارية:	657 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتاج (462)	200 غرام
فيليه بقر	(850 غرام)
خردل	2 ملعقة كبيرة
فطر طبيعي مفروم (ناعم)	2 كوب
زيت نباتي	4 ملاعق كبيرة
كزبرة مفرومة	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/2 كوب
بيض	2 حبة

طريقة التحضير:

1- نضع نصف كمية الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليها الفطر المفروم فرماً ناعماً ونقلبه. ثم نضيف الثوم والكزبرة والحامض.

2- يدهن الفيليه بالخردل جيداً ويُحمَّر قليلاً بالفرن مع بقية الزيت. ثم ترقّ العجينة وتوضع الفيليه المحمرة في وسطها بعد تصفيتها جيداً. نغلفها بالفطر ثم بالعجينة التي نصنع ثقباً في وسطها الأعلى ليخرج منه البخار، ونزيّن سطحها بحركات نصنعها من العجين.

3- تدهن العجينة بالبيض المخفوق كي تتلوّن وتدخل فرناً متوسط الحرارة حتى تحمرّ جيداً. وقد أدخلنا الفيليه إلى الفرن قبل وضعه في العجينة لجعله ينضج قليلاً لأن العجينة تنضج بوقت أقل.

الغولاش المجري (307)

Hungarian Goulash

الوحدات الحرارية:	570 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق ورب البندورة	2 ملعقة صغيرة منكل صنف
لحمة فيليه (لطراوته)	500 غرام
بطاطا مقطعة مكعبات	2 كوب
فليفلة مقطّعة إلى مكعّبات	3 حبات
مرقة عظام البقر	7 أكواب
طحين وبابريكا	3 ملاعق كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

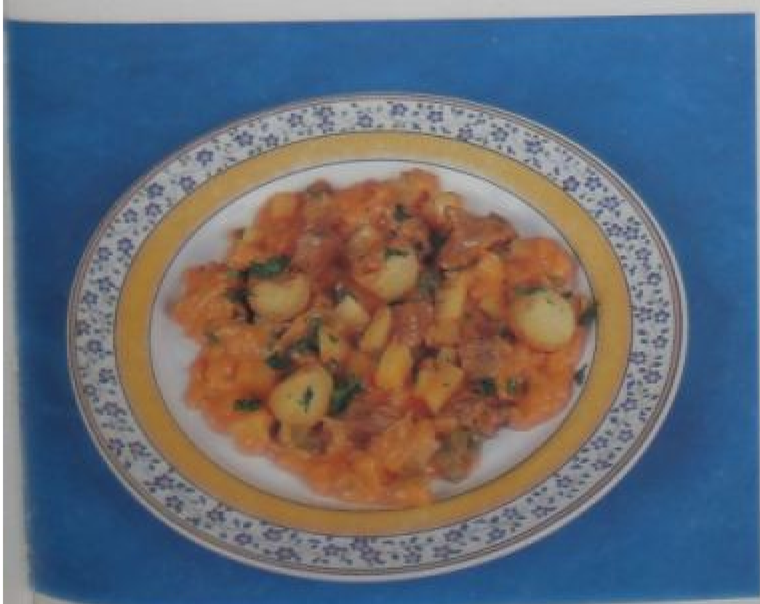
1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم اللحمة المقطّعة الى مكعّبات متشابهة ومتوسطة الحجم.

2- تقلّب اللحمة مع البصل والثوم، وعندما تبدأ بالتلوُّن نرش عليها الطحين والبابريكا ونحرك المواد ثم تضاف المرقة، وتحرّك المواد مجدداً حتى يذوب الرو المعطر بالبابريكا وتبدأ المرقة بالاشتداد.

3- نذوّب رب البندورة في المرقة ونضيف مكعبات البطاطا والفليفلة.

4- تترك المواد على نار متوسطة الحرارة مع التحريك بين الحين والآخر حتى تنضج اللحمة والبطاطا والفليفلة، ويستغرق ذلك حوالي عشرين دقيقة.

5- نقدمها وسطحها مزيّن بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً ومكعّبات الخبز الإفرنجي المحمّص (Croûtons).



قطع المانتي باللبن (308)

Manti



الوحدات الحرارية	634 حُرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

كزبرة مفرومة	1 كوب
مرقة عظام البقر	2 كوب
لحمة مفرومة (ناعمة)	375 غرام
بقدونس مفروم وطحينة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
طحين	4 أكواب
بيض	2 بيضة
ماء	1 1/2 كوب
ثوم مدقوق	3 ملاعق صغيرة
حمص حب مسلوق	2 كوب
صلصة بندورة ولبن	8 أكواب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- تخلط اللحمة بالبقدونس والملح والبهار وتضعها في جاط في البراد.

2- تنخل الطحين في جاط تاركين وسطه فارغاً، ونضع فيه البيض والماء وتخلط المواد حتى تحصل على عجينة متماسكة.

3- نرق العجينة بسماكة 2 ملم ونقطعها إلى مربعات بقياس 5 سم كل جهة.

4- نضع القليل من حشوة اللحمة في كل مربع ثم نقفل الجهتين المتعاكستين تاركين الوسط كما هو. ثم تصفّ القطع في صينية مستطيلة ونغمرها بصلصة البندورة مع الحمص الحب وتدخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة، ثم نقدّمها مع صلصة اللبن بالثوم والطحينة والملح.

فليفلة باللحمة (309)

Carne En Pimientos

الوحدات الحرارية	1205 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

صلصة البندورة	6 أكواب
فليفلة حمراء أو خضراء	4 حبات كبيرة
لحمة مفرومة (ناعمة)	450 غرام
أرز حب اصفر طويل	2 كوب
فيليهات أنشوا	1 علبة صغيرة
زيتون منزوع النوى ومقطع	1/2 كوب
بندورة كونكاسيه	3 أكواب
عقدة صفراء	1 ملعقة كبيرة
زيت نباتي	1/2 كوب
حمص حب مسلوق	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تقطع الفليفلة إلى نصفين طولياً وينزع عنقها والحبوب البيضاء والجلدة البيضاء من داخلها. ثم نضع القطع الثمانية جنباً الى جنب في صينية ونرش عليها نصف كمية الزيت والملح.

2- نخلط اللحمة مع الأرز ثم نضيف فيليهات الأنشوا المقطّعة الى شرائح صغيرة والزيتون والبندورة كونكاسيه والعقدة الصفراء والحمص ورشة الملح.

3- توزع هذه الحشوة بالتساوي على شرائح الفليفلة، ثم نسكب صلصة البندورة على القطع وندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز وشرائح الفليفلة.



شمندر محشوّ باللحمة (310)

Stuffed Beet Root



الوحدات الحرارية:	480 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

شمندر مسلوق ومقشر	4 حبات
لحمة مفرومة ناعمة	250 غرام
فطر طبيعي	1 كوب
بصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
جوز مطحون خشن	3/4 الكوب
ملفوف مفروم (ناعم)	2 كوب
سكر	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زبيب	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- بواسطة ملعقة صغيرة تفرّغ داخل الشمندر منتبهين لعدم تكسير جوانبه.

2- يفرم اللب المستخرج فرماً ناعماً ونضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم وبعد ذلك اللحمة ثم الفطر الطبيعي المغسول والمقشّر طربوشه والمقطّع إلى مكعبات صغيرة. وبعد مرور حوالي خمس دقائق نضيف الزبيب والملفوف والسكر والملح والجوز.

3- توزع هذه الحشوة على الشمندر وندخلها فرناً متوسط الحرارة.

لحمة بالفاكهة المجَفّفة (311)

Dry Fruit Meat

الوحدات الحرارية:	525 حُرَيْرَة
الكمية:	5 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
حمص حب مسلوق	1 كوب
بندورة كونكاسيه	2 كوب
كزبرة مفرومة (ناعمة)	1 كوب
خوخ ومشمش وتمر مجففة	1/2 كوب من كل صنف
مرقة عظام البقر	6 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
موزات بقر (من الفيليه)	500 غرام

طريقة التحضير:

1- تنقع الفاكهة المجففة في الماء الفاتر وذلك لمدة ساعة تقريباً.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم موزات البقر.

3- تقلّب اللحمة على النار حتى تتلوّن فنضيف الكزبرة ومكعّبات البندورة ورشة الملح، ثم الفاكهة المجفّفة كاملة أو مقطّعة إلى قطع صغيرة.

4- بعد مرور حوالي عشر دقائق، نغمرها جميعها بمرقة عظام البقر التي ذوّبنا فيها رب البندورة. وإذا أردنا إعطاءها تكويناً أشد، نستطيع رش 3 ملاعق كبيرة من الطحين على المواد في المرحلة (3) قبل أن نضيف المرقة.

5- يقدم هذا الطبق مع الأرز بالفاكهة (وصفة رقم 362).



أصابع اللحمة المحشوّة (312)

Paupiettes De Veau



الوحدات الحرارية:	2200 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	4 ملاعق كبيرة
8 قطع لحمة (فوفيليه أو فيليه)	120 غرام القطعة
لحم بقر معلب	250 غرام
نخاعات غنم مسلوقة	4 حبات
ثوم مدقوق (ناعم)	3 ملاعق صغيرة
بقدونس مفروم وجزر مبشور	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
جبنة مبشورة	3 ملاعق كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة
صلصة البندورة	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- تبسط قطع اللحمة بالمطرقة (راجع قسم الأدوات) حتى تصبح رقيقة جداً.

2- نخفق لحم البقر المعلّب مع النخاعات والثوم والبقدونس والجبنة والملح والبهار في مكنة الخفق عندها نحصل على الحشوة التي نوزعها على قطع اللحمة ثم نلفها حتى نحصل على أصابع من اللحمة.

3- نحمّر قطع اللحمة بالزيت على النار ثم نضعها في صينية ستدخل الفرن ونسكب عليها صلصة البندورة، ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج اللحمة، وسنلاحظ انخفاضاً في مستوى صلصة البندورة.

4- تقدم هذه الوصفة مع البطاطا بوريه (وصفة رقم 376) أو مع البطاطا المحمّرة (وصفة رقم 383) ومع الخضرة بالكاري (وصفة رقم 395).

لحمة بالطحينة (313)

Tehineh Meat

الوحدات الحرارية:	870 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (جوانح)	4 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحم بقر فيليه	1 كغ
بندورة كونكاسيه	2 كوب
بطاطا مقطّعة دوائر (1سم)	5 حبات
جوز الطيب، قرفة، كمون وملح	حسب الرغبة
ربّ البندورة وسمسم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
مرقة عظام البقر	2 كوب
طرطور (18)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تقطع اللحمة الى شرائح رفيعة (1 سم) بالعرض، أي دوائر.

2- نضع الزيت في صينية مستطيلة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم شرائح اللحمة، وتقلب حتى تتلوّن من جميع الجهات ثم نضيف شرائح البطاطا المصفّاة جيداً من الماء، ونرتّب الصينية بحيث تكون شرائح اللحمة والبطاطا متتالية ومتلاصقة.

3- نضيف مكعبات البندورة ونرش البهارات المختلفة ثم نغمر المواد بمرقة عظام البقر وقد ذوّبنا فيها رب البندورة، وندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لفترة نصف ساعة، ثم تقدّم مع الطرطور. وتزيّن الوجه بالسمسم، وتقدّم مباشرة مع الخبز العربي (وصفة رقم 448).



لحمة على الطريقة الصينية (314)

Chinese Beef



الوحدات الحرارية:	300 حَريْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع الى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	3 ملاعق كبيرة
لحمة فيليه	750 غرام
لبّ القصب	2 كوب
عروق السوجا	2 كوب
فطر أسود	2 كوب
فليفلة خضراء	3 حبات
صلصة السوجا	1 كوب
مرقة عظام البقر	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم والزنجبيل.

2- بعد بضع دقائق نضيف إليه شرائح الفيليه الطويلة والرفيعة.

3- نقلّب اللحمة على النار حتى يتغير لونها، فنضع غطاء على الطنجرة ونتركها عشر دقائق حتى نحصل على أقصى كمية من خواصها.

4- نضيف بعد ذلك إليها لبّ القصب المقطّع الى شرائح رفيعة وعروق السوجا والفطر الأسود المنقوع.

5- تقلب المواد بعضها مع البعض الآخر ونتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة ربع ساعة.

6- نضيف بعد ذلك صلصة السوجا ومرقة عظام البقر، ونوزّع على سطحها الفليفلة المقطعة الى شرائح طويلة ورقيعة.

7- نضع الغطاء على الطنجرة وذلك لحبس البخار بداخلها.

8- بعد حوالي عشرين دقيقة، تكون شرائح الفليفلة قد نضجت فتقدّم الوصفة مع الأرز البسمتي (وصفة رقم 364) أو مع النودلز.

هل تعلم؟

1- يلعب لبّ القصب دوراً مهماً في المطبخ الصيني من حيث النكهة ومن حيث تكوين الطبق.

2- نجد القصب في جنوب شرق آسيا وتتعاطى طبخه أكثرية بلاد المنطقة كاليابان الذي يستعمل بزر القصب بعد طحنه كالطحين، ويستعمل الصينيون والفييتناميون ورقه لطبخ المواد بالبخار بداخلها فتأخذ من نكهتها أمّا في كمبوديا فيُستعمل القصب نفسه كوعاء لطبخ الأطباق بداخله.

3- يعتبر القصب غنيّ بالماء والفوسفور والفيتامين ب (B) ولكنه فقير بالوحدات الحرارية.

4- أمّا عروق السوجا فمصدرها القديم بلاد منشوريا (Manchoria) ويلقبها الصينيون دادو (Dadou) واليابانيون دايزو (Daizu). وتعتبر هذه العروق من أكثر الخضر استعمالاً في العالم سواء من حيث تأليف الأطباق واستخراج الزيت منها والطحين والصلصة دخلت هذه العروق اليابان في القرن السادس عشر حيث لقبت باللحمة النباتية لتكوينها الغني بالبروتين. ثم انتقلت مع مسافرين أوروبيين الى بلادهم في القرن السابع عشر حيث استعملوها في طبخهم وحلوياتهم.

4- أما صلصة السوجا فنجدها في جنوب شرق آسيا وفي اليابان حيث تلقب بالشويو (Choyu). وتستخرج من عروق السوجا والقمح والماء والملح، وتستعمل في الأطباق، وتكوينها المعدني قريب من خواص اللحم وتزيد نكهتها مع الوقت.

لائحة طعام الشيف Chef's Menu

سلطة صينية (108)

لحمة على الطريقة الصينية (314)

مع أرز مقلي (367)

حلاوة الجزر (780)

قالب باللحمة والتفاح (315)

Meat Loaf With Apples



الوحدات الحرارية	660 حُرَيْرة
الكمية	1 أشخاص
الوقت	5.15 ساعة

المكونات:

لحمة بقر هبرة	1 كغ
مفرومة ناعمة جداً	
بيض كامل	3 بيضات
صفار البيض	2 بيضة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
جزر مبشور	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
حبق مفروم	2 ملعقة كبيرة
تفاح	4 حبات
فستق مسلوق ومقشر	3 ملاعق كبيرة
كريما	1/2 كوب
عصير تفاح	1/2 كوب
ملح، بهار	رشة
جوزة الطيب، حب الهال	رشة
زبدة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تلقب هذه الوصفة في فرنسا بالتيرين 'Terrine'، ولو وضعنا حولها عجينة الفويتاج (وصفة رقم 462) أو البريزيه (وصفة رقم 464) لحصلنا على وصفة ثانية تلقب بالباتيه أن كروت (Pâtée En Croûte).

2- نضع اللحمة في جاط عميق ونخلطها مع البيض الكامل وصفار البيض والبصل والثوم والجزر والحبق والفستق والكريما وعصير التفاح والبهارات حسب الرغبة.

3- ندهن بالزبدة قعر وجوانب قالب مستطيل رفيع معروف باسم قالب التيرين (Moule à Terrine راجع قسم أدوات المطبخ).

4- يقشر التفاح ويقطع الى شرائح رفيعة.

5- نضع قسماً من الشرائح في قعر القالب ونضع فوقها قسماً من الحشوة ونتابع هكذا حتى نصل إلى سطح القالب فنضع آخر طبقة من التفاح.

6- ندخل القالب في فرن متوسط الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة ونعرف أنه نضج بإدخال سكين رفيع إلى وسطه وإخراجه نظيفاً من دون ان يكون عليه أي اثر.

7- يستحسن أن نضع القالب في البراد لليوم الثاني فيكون أسهل في التقطيع خاصة وأنه ينتمي الى المقبلات الباردة.

لائحة طعام الشيف Chef's Menu

شوربة البازيلا (61)

قالب باللحمة والتفاح (315)

مع صلصة إسبانيول (31)

وأرز بالخضر الطازجة (371)

موس بالشوكولا (775)

شوربة دوريا (60)

قالب باللحمة والتفاح (315)

مع صلصة الكاري (34)

وأرز بالفاكهة المجففة (362)

و موس الجزر (393)

بافاروا بالفانيليا (767)



السمك

بدأ السمك يحل محل اللحوم والطيور لأسباب صحيّة من جهة، ولأسباب التنويع جهة أخرى. ويستهلك الإنسان بالمتوسط كميّة أكبر من اللحوم والطيور.

تصنف أنواع الأسماك الى 30000 صنف تقريباً وتقسم ما بين السمك العادي وسمك الصدف.

السمك العادي يقسّم إلى قسمين:

السمك البحري، ويقسّم بدوره إلى قسمين:

- السمك المسطّح أو المنبسط، مثل سمك موسى (Sole)، الهلبوت (Halibut)، التربوت (Turbot)، المفلطح (Flounder).
- السمك المستدير، مثل القنبر (Bluefish)، القد (Cod)، الحدوق (Haddock)، الإسقمري (Mackerel) السومون (Salmon).

والسمك النهري، مثل الترويت (Trout)، الصلور (Catfish)، الفرخ (Perche).

يقسّم الصدف (Shellfish) إلى قسمين ايضاً:

- الرخويات (Molluscs)، مثل المحار (Oyster)، البطلينوس (Clams)، بلح البحر (Mussels).
- القشريات (Crustaceans): مثل الكركند (Lobster)، الكركند الصخري (Locust)، القريدس (Shrimp)، السلطعون (Crab).

ويختلف السمك عن اللحوم والطيور من حيث تكوينه، فلحمه دقيق وفي غاية الطراوة، أي أنه ينضج بسرعة. وهو غني بالبروتين (Protein) والفوسفور (Phosphore) والمغنسيوم (Magnesium) والحديد واليود والفيتامين «ب».

ويبقى السمك، من حيث تكوينه الدقيق، من أخطر المواد الأولية التي يمكن



السمك

أن تفسد بسرعة. لذلك يجب تأمين نوعية جيدة منذ البداية. أي تفحص نوعية السمك عند الشراء من حيث الرائحة والمظهر الخارجي (لحم جامد، لا تلتصق الأصابع على الجلدة عند اللمس، الحراشف متماسكة وتلمع، العين ناظرة للخارج والخياشيم لونها أحمر أو زهر، البطن غير ممزّق أو منتفخ أو مجوف).

أما الصدف فيجب أن تكون الرخويات مقفلة غير متفتحة فهذا يعني أنها قديمة، أما القشريات فتعرف من رائحتها ولونها.

يحفظ السمك دائماً في البرّاد مغطساً بالثلج المكسّر فتقارب حرارته عندئذ الصفر ويجب إبقاؤه دائماً مغطى لئلا تنتقل رائحته إلى مواد أخرى. ولهذا السبب تؤمن المطاعم والفنادق العالمية الكبرى برّادات مختصة ومنفردة فقط للأسماك. ويمنع نقل السمك الطازج من مكان الى آخر دون أن يكون مغطى بالثلج المكسّر.

سمك بالزعفران (316)

Saffron Fish



الوحدات الحرارية:	662 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	1/4 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
بندورة كونكاسيه	2 كوب
فليفلة مقطّعة	2 كوب
الى مكعّبات صغيرة	
فيليه سمك أبيض	650 غرام
حب الهال، قرفة، كمون	1/4 ملعقة صغيرة من كل صنف
عصير حامض	1/2 كوب
أرز بسمتي	2 كوب
زبيب	1/4 كباية
زعفران بودرة	1/4 ملعقة صغيرة
ماء الورد	2 ملعقة كبيرة
فستق مسلوق ومقشر	1/4 كوب
لوز مسلوق ومقشور	1/4 كوب
مرقة السمك	4 أكواب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً.

2- بعد بضع دقائق نضيف البندورة كونكاسيه والفليفلة المقطّعة الى مكعبات صغيرة، ونستطيع شيّها بالفرن قبل تقطيعها وذلك حتى يسهل تقشيرها.

3- نقطع السمك إلى شرائح طويلة ومتوسطة العرض، ونضيفها إلى الخضر مع حب الهال والقرفة والكمون والملح.

4- تقلّب المواد بعضها مع البعض الآخر، وبعد مرور بضع دقائق يُضاف عصير الحامض.

5- نغسل في هذا الوقت الأرز البسمتي ونصفّيه جيداً ثم نضيفه إلى السمك والزبيب وتقلّب كل المواد بعضها مع بعض.

6- نذوّب الزعفران في ماء الورد ونضيفه إلى الأرز، ثم نغمر الجميع بمرقة السمك.

7- عندما تبدأ المرقة بالغليان نغطي الطنجرة وندخلها فرناً متوسطاً الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

8- بعد مرور هذا الوقت نسكب الوصفة في جاط التقديم ونزيّن سطحها باللوز المقلّى والفستق الأخضر.

9- نستطيع إنجاز هذه الوصفة بطريقة أخرى بأن نسكب مزيج الأرز والخضر والسمك في جاط مدهون قعره وجوانبه بالزبدة والثوم المدقوق، ثم نغمرها بالمرقة التي ذوّبنا فيها ملعقة كبيرة من رب البندورة، وندخل الجاط فرناً متوسط الحرارة حتى نضوج الأرز.

هل تعلم؟

1- مصدر نبتة الزعفران هو الشرق منذ القرون البعيدة. وقد أدخلها العرب الى أوروبا من خلال إسبانيا ولم تعرف انتشاراً جدياً إلاّ في القرن السادس عشر عندما بدأت تزرع في فرنسا.

ويعتبر زعفران فالنسيا في إسبانيا من أفضل الأصناف الموجودة، مضاهياً الزعفران الإيراني والإيطالي واليوناني.

ويفسّر سعره الباهظ الكمية الكبيرة المستلزمة من أوراقه لصنع 500 غرام منه. ويقال أن كيلوغراماً من الزعفران الأصلي يوازي بسعره كيلوغراماً من الذهب.

كان الزعفران يلعب دور دواء في القرون الوسطى، الى جانب استعماله في المطابخ، أو في إبعاد الأرواح الشريرة. وعرف انتشاراً قوياً خلال فترة النهضة.

2- عند إضافة الزعفران الى الوصفة لا يجب أن نضيفه مع سائر المواد الدهنية الساخنة، بل في نهاية الطبق.

3- أقرب المواد للزعفران هو الكركم (Curcuma) أو زعفران الهند، ويستخرج منه صناعياً مادة تلوين (Eloo) ويستعمل بتلوين مشتقات الحليب وأصناف الخردل المتعددة والعصير. يستعمل في الهند كعنصر أساسي في تركيبة الكاري مع أطباق الأرز والسمك والخضر والصلصات الحرّة. ومن أهم وأفضل أصنافه تلك الآتية من البنغال (Bengal). يطلق عليه في لبنان وفي البلاد العربية اسم العقدة الصفراء، وفي أوروبا التورميك (Turmeric).

4- يستعمل أيضاً في الهند في صنع أقنعة للتجميل توضع على الوجه، والهدف منه تطهير الجلد ومحاربة التجاعيد. إلا من خصائصه أنه مطهر ويشفي الجروح بسرعة. كما أنه مدرّ للبول.

سمك مطبوخ بورق الألمنيوم (317)
Papillote Fish



الوحدات الحرارية	355 حُرَيْرَة
الكمية	5 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك (5 شرائح)	750 غرام
جزر مقطع بالطول	1 كوب
بصل مقطع إلى جوانح	1 كوب
فليفلة وكرفس مفروم (ناعم)	1 كوب من كل صنف
كراث مقطع دوائر	1 كوب
زبدة (اختياري)	5 ملاعق كبيرة
حبق	10 أوراق
ورق غار وورق سبانخ	5 أوراق من كل صنف
حامض	1 حبة

طريقة التحضير:

1- نجهز خمس أوراق ألنيوم مربعة، ثم نضع في كل واحدة ورقة سبانخ وفيليه سمك مع الخضر والزبدة والحبق ونضع على كل شريحة سمك دائرة حامض.

2- نقفل أوراق الألنيوم بإحكام، ونضعها في صينية ستدخل إلى فرن متوسط الحرارة. وبعد مرور حوالي نصف ساعة نخرج الأوراق ونفتحها ونلاحظ أن السمك والخضر قد نضجت تحت تأثير البخار المتصاعد والذي بقي مضغوطاً في داخل الورقة.

3- نستطيع أيضا أن نضيف في كل ورقة ألنيوم ما يعادل نصف كوب من الأرز البسمتي الذي ينضج بسرعة أكثر من غيره تحت تأثير البخار.

سمك بالشيلي (318)
Chilli Fish

الوحدات الحرارية	320 حُرَيْرَة
الكمية	5 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك أبيض (5 شرائح)	750 غرام
زيت نباتي	4 ملاعق كبيرة
بصل مقطّع (دوائر) وكريما	1 كوب من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
طحين وعصير وحامض	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
عقدة صفراء	1 ملعقة صغيرة
بصل أخضر	5 حبات
فليفلة حرة مفرومة فرماً ناعماً	2 حبة
حليب جوز الهند	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نمرر قطع السمك على الطحين، ثم نقليه بالزيت حتى يتلوّن من جميع الجهات، ثم نضعه على محرمة ورق مخصصة للمطبخ لامتصاص الزيت.

2- بعد ذلك نقلي بنفس الزيت البصل والثوم والفليفلة الحرة.

3- نضيف إلى المزيج بعد بضع دقائق عصير الحامض وحليب جوز الهند والكريما والملح والعقدة الصفراء، ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى الصلصة، فنسكبها على السمك في جاط الخدمة.

4- نقطّع البصل الأخضر بالطول، عدة مرات، شرط أن يبقى متماسكاً من جهة الرأس، ونضعه في الماء البارد حوالي الساعة ليتفتح كالزهرة، ومن ثم نزيّن به سطح الجاط.



سمكة حرة (319)

Oriental Fish



الوحدات الحرارية	500 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك أبيض (لقز)	1000 غرام
زيت زيتون	1/4 كوب
ثوم مدقوق وصنوبر	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كزبرة خضراء مفرومة وفستق	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
طحينة	1 كوب
ماء بارد	1/2 كوب
عصير الحامض	1/2 كوب
فليفلة حرة مفرومة	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الطحينة في جاط عميق، ونخفقها مع الماء، وعصير الحامض.

2- نضيف الثوم والكزبرة والفليفلة الحرة إلى الصلصة.

3- نقلي السمك بباقي الزيت على نار قوية حتى يتلوّن بسرعة، ولكن من دون ان ينضج نهائياً. ثم نضعه في جاط سيدخل الفرن ونغمره بالصلصة .

4- فيما السمك في الفرن، يمكننا البدء بقلي الصنوبر حتى يشقرّ وسلق الفستق وتقشيره. وعندما ينضج السمك ننقله الى جاط التقديم ونزيّنه بالصنوبر والفستق.

5- تجدر الاشارة هنا الى إمكانية استعمال سمكة كاملة تزن حوالي 2 كلغ عوضاً عن الفيليه، نغسلها، نبرشها ومن ثم نتابع كافة المراحل المذكورة اعلاه. ونستطيع إضافة البندورة كونكاسيه الى قلية الثوم والكزبرة.

سمك بصلصة الزنجبيل (320)

Ginger Fish

الوحدات الحرارية	405 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	75 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك أبيض مسلوق	500 غرام
مواد معطرة	1 كوب
ماء	6 أكواب
زبدة	4 ملاعق كبيرة
طحين	1/2 كوب
زنجبيل مبشور	2 ملعقة كبيرة
كريما	1 1/4 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
جبنة مبشورة صفراء	1 كوب
جزر مسلوق مقطع إلى دوائر	1 كوب
بروكولي مسلوق	200 غرام
ملح وبهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نصنع رو أبيض من الطحين والزبدة، ثم نضيف الزنجبيل وماء سلق السمك، والبهارات والكريما.

2- ندهن قعر وجوانب جاط مخصص للفرن بالزبدة والثوم الدقوق. ثم نصفّ السمك والجزر والبروكولي بداخل الجاط ونسكب عليها الصلصة ونوزع الجبنة المبشورة على سطح الجاط، ثم ندخله الفرن حتى تحمرّ الجبنة فيصبح الطبق جاهزاً للتقديم.



سمك على الطريقة البرتغالية (321)
Portuguese Fish



الوحدات الحرارية	265 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

شرائح سمك أبيض	عدد 6 (250 غرام القطعة)
بصل مفروم فرماً ناعماً	1/4 كوب
كريما وزيتون أسود	1/2 كوب من كل صنف
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق وبقدونس مفروم	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
أرز حب طويل	1 1/2 كوب
مرقة السمك وبندورة كونكاسيه	2 كوب من كل صنف
عصير الحامض	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نحمي الزيت في طنجرة على النار ونضيف إليه البصل والثوم.
2- بعد بضع دقائق نضيف الأرز المصفّى من ماء نقعه ونحركه جيداً.
3- بعد حوالي خمس دقائق، نضيف البندورة والبقدونس والزيتون المفروم فرماً خشناً، ثم نحرك المزيج ونرش الملح حسب الرغبة.
4- نضع بعد ذلك شرائح السمك على سطح المواد، ونغمرها بالمرقة وعصير الحامض ثم نغطي الطنجرة ونتركها على نار متوسطة الحرارة.
5- بعد مرور عشرين دقيقة، تكون شرائح السمك قد نضجت لذلك نخرجها ونسكب الكريما على باقي المواد ونتركها تغلي حوالي الخمس دقائق.
6- عند التقديم نسكب الأرز ونوزع على سطحه شرائح السمك.

سمك بالخضر والكاري (322)
Sing-Sing Fish

الوحدات الحرارية	120 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	4 ملاعق كبيرة
سمك أبيض مقطع إلى مكعبات	650 غرام
مول (بلح البحر) وقريدس صغير	150 غرام من كل صنف
فطر طبيعي صغير ومرقة السمك	2 كوب من كل صنف
بصل مقطع (جوانح) وفليفلة حمراء	1 حبة من كل صنف
ثوم وكوسى وبصل أخضر	4 حبات من كل صنف
بروكولي	150 غرام
كاري حر	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/2 كوب
طحين	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نقطع الفليفلة الى مربعات متناسقة الحجم، والبصل الأخضر الى أصابع بطول 3 سم والكوسى الى مربعات متوسطة ومتشابهة الحجم.
2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم القريدس وبلح البحر وعصير الحامض والفطر والفليفلة والبصل الأخضر والكوسى والبروكولي، ونقلّبها بعضها مع بعض.
3- يُرش الطحين والكاري، وبعد التحريك نغمر الجميع بمرقة السمك ثم نوزّع مربّعات السمك على سطح الوصفة، ونترك الطنجرة مغطّاة على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة، ثم تقدّم مع الأرز البسمتي.



سمك مطبوخ بالعجين (323)

Red&White Fish



الوحدات الحرارية	415 حريرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات

سمكة لقس	1250 غرام
فيليه سومون طازج	250 غرام
لب خبز إفرنجي	100 غرام
حليب	1/2 كوب
جوزة الطيب	1/2 ملعقة صغيرة
بقدونس مفروم (ناعماً) وثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض وحامض	2 من كل صنف
ملح وبهار	حسب الرغبة
زبدة	1/4 كوب
عجينة الفوييتي (وصفة رقم 462)	250 غرام

طريقة التحضير

1- ننقع لبّ الخبز بالحليب ثم نعصره جيداً ونمزجه مع الملح والبهار وجوزة الطيب والثوم والبيض والبقدونس.

2- نفرم السومون على آلة الفرم، ثم نضيفه إلى باقي المواد ونخلط الجميع.

3- نحشو داخل السمكة بمواد المرحلة الثانية ثم نلفها بورق الألمنيوم ونضعها في صينية مع القليل من الزيت والماء، وندخلها فرناً معتدل الحرارة حوالي [illegible] دقيقة. ثم نخرجها من الفرن وننزع عنها ورق الألمنيوم ونغلفها بالعجينة مع شرائح الحامض والزبدة. ونزين سطح العجين لإعطائه شكل جلدة السمك ثم ندهن وجه العجينة بالبيض ونودعها الفرن حتى تحمر.

سمك على الطريقة الايطالية (324)

Garden Fish

الوحدات الحرارية	480 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

فيليه سمك أبيض	450 غرام
بصل مفروم جوانح وزيتون أخضر	1/2 كوب من كل صنف
كرفس وكرات مفروم (دوائر)	1/2 كوب من كل صنف
كرفس مفروم (ناعم)	1/2 كوب
كوسى وباذنجان مقطع (مربعات)	1/2 كوب من كل صنف
جزر مقطع (دوائر) ومسلوق	1/2 كوب
بندورة كونكاسيه و كريما	1 كوب من كل صنف
لبنة ورب البندورة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
مرقة السمك	3 أكواب
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
ثوم حب	12 حبة

طريقة التحضير

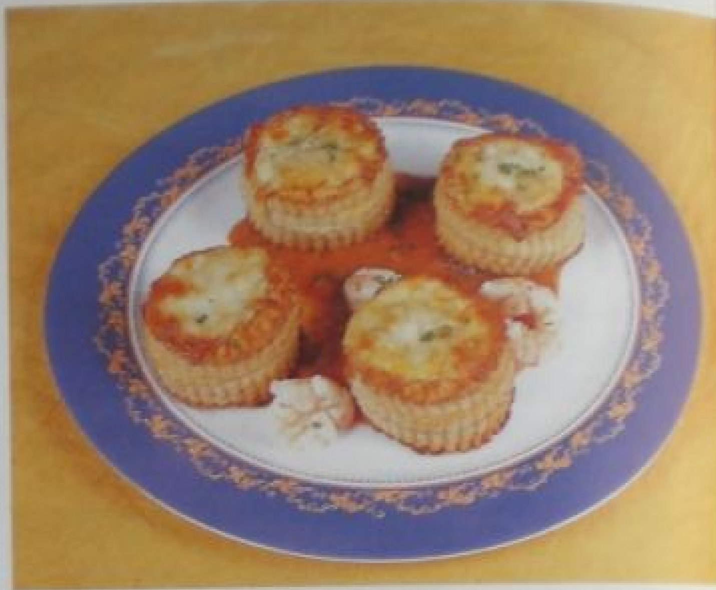
1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم حتى يصبح البصل شفافاً، ثم نضيف الباذنجان والكوسى والجزر والكرات والكرفس والبندورة والزيتون.

2- نخلط الكريما مع اللبنة ورب البندورة ومرقة السمك في وعاء، ثم نسكب هذا الخليط على مواد المرحلة الأولى. وعند الغليان نضيف السمك ونغطي الطنجرة ونتركها مدة كافية لنضوج السمك والخضر معاً. تقدم مع الأرز البسمتي وغراتان القرنبيط (وصفة رقم 392).



سمك بالفول أو فان (325)

Vol-Au-Vent Fish



الوحدات الحرارية:	325 حَرِيْرَة
الكمية:	10 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي (وصفة رقم 462)	250 غرام
قريدس بالكاري (وصفة رقم 340)	4 حصص
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونقطّع بداخلها دوائر من العجين وذلك بواسطة مقطع مستدير. ثم نفرغ وسط نصف كمية الدوائر باستعمال مقطع أصغر من القطع الأول، ونضع هذه الدوائر التي هي بشكل الخواتم على الدوائر الأولى بعد أن نكون قد دهنّاها بالبيض المخفوق كي تلتصق القطعتان.

2- ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة، وإذا رأينا سطحها بدأ يحمرّ بسرعة نضع ورقة زبدة عليها، وهي ورقة لا تحترق على الحرارة العالية.

3- بعد مرور حوالي ربع ساعة، نرى ان العجينة قد رفخت ونضجت فنخرجها.

4- نضع في الوسط الفارغ لكل حبة حشوة نختارها، فنستطيع مثلاً استعمال القريدس بالكاري فنضع القليل منه، وفوقه القليل من الجبنة الصفراء المبشورة وندخلها الفرن مجدّداً حتى تحمرّ الجبنة ونزيّنها بقطعة الأناناس.

5- وهناك العديد من الحشوات. كما نستطيع ان نصنع الفول أوفان بعدة أحجام حسب ما إذا كانت ستقدّم كصنف أساسي أو كمقبلات.

كونيل السمك (326)

White Fish Quenelles

الوحدات الحرارية:	990 حَرِيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك لقز أو سومون	500 غرام
عجينة الشو (وصفة رقم 463)	750 غرام

طريقة التحضير:

1- نفرم على آلة الفرم اللقز الطازج ونضيفه الى العجينة ونخلطهما معاً.

2- يجدر بالذكر أننا نستطيع أن نضيف الملح والبهار وإكليل الجبل إلى العجينة، وهذا اختياري.

3- هناك طريقتان لإعطاء الشكل النهائي للكونيل:

أ- نقطع العجينة الى أقسام صغيرة (125 غرام) ونرقّها على طاولة العمل حتى نحصل على أصابع متوسطة الطول والعرض.

ب- بمساعدة ملعقتين كبيرتين نصنع الكونيل وذلك بإعطائها الشكل المستدير في الوسط والرفيع على الأطراف وهذا هو شكل الكونيل المعروف.

4- بعد إعطائها الشكل المطلوب نضعها في ماء قد وصل الى درجة الغليان ومن ثم نخفّف النار حتى يبقى سطح الماء مرتعشاً.

5- نخرجها من الماء بعد حوالي عشر دقائق من ظهورها على سطح الماء، ونضعها في جاط سيدخل الفرن. ونستطيع أن نضع كل حبة كونيل أو حبتين في جاط واحد ونضع عليها صلصة ناتيا (41) وندخلها الفرن وسنلاحظ ان حجمها سيكبر في الفرن لأن العجينة تحتوي على زلال البيض الذي يرفخ العجين.



موس السمك (327)

Fish Mousse



الوحدات الحرارية:	485 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك اللقز (أو سومون)	350 غرام
زلال البيض	4 بيضات
كريما	2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة
صعتر طازج مفروم وقبار	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
صفار البيض	2 بيضة
جزر مسلوق ومقطّع إلى مكعبات	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يضرب سمك اللقز على آلة الخفق حتى ينعم فتضاف إليه البهارات والكريما وصفار البيض وأوراق الصعتر الطازج والقبار ومكعّبات الجزر.

2- نضع الزلال مكانه في الآلة ونضربه حتى يكبر حجمه وتعلو رغوته.

3- نضيف حينها السمك المطحون إلى الزلال ونخفقهما معاً.

4- نضع المزيج النهائي في كاسات أوعية أو في قالب يشبه السمكة ولا نملأها تماماً بل نترك فراغاً بمقدار 3 سم ما بين المزيج وطرف القالب.

5- في صينية ستدخل إلى فرن متوسط الحرارة، نضع الأوعية أو القالب ونملؤها بالماء حتى حدود ثلاثة أرباع الأوعية أو القالب وندخلها الفرن لمدة نصف ساعة، أو لحين ندخل سكيناً بالموس ونخرجه نظيفاً. وهذه طريقة الطبخ بالبان – ماري.

6- نتركها في الأوعية لليوم الثاني في البراد ونقدّمها باردة.

قالب السمك (328)

Fish Terrine

الوحدات الحرارية	395 حُرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك لقز	500 غرام
فيليه سمك السومون	500 غرام
زلال البيض	3 بيضات
كريما	2 كوب
بقدونس مفروم	1 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- لقد رأينا في الوصفات السابقة كيفية تحضير تيرين الدجاج (رقم 245) وتيرين الخضر (رقم 192). ووصفتنا هذه هي عن كيفية تحضير تيرين السمك والتي تلاقي دائماً نجاحاً كبيراً خلال الولائم. ولابأس في إعداد جاط كبير يضم هذه الأصناف الثلاثة من التيرين.

2- يفرم فيليه سمك اللقز فرماً ناعماً ويُضاف إليه الملح والبهار والكريما والبقدونس.

3- يخفق زلال البيض جيداً حتى يكبر حجمه ويشتد ونضيفه إلى اللقز ونمزج حتى يستوعبه كله.

4- نقطع فيليه السومون إلى شرائح طويلة ورفيعة.

5- ندهن قعر وجوانب قالب التيرين (راجع قسم الأدوات) بالزبدة.



6- نضع طبقة من حشوة اللقز، وفوقها شرائح السومون، وهكذا دواليك حتى يمتلئ القالب، ولكن نبقي بعيدين 2 سم تقريباً عن طرف القالب لأن حجم المواد سيكبر.

7- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة بعد أن نكون قد وضعناه ببان-ماري (Bain-Marie)، أي بصينية بداخلها ماء تصل الى ثلاثة أرباع القالب.

8- إذا رأينا خلال الشيّ في الفرن أن سطح القالب بدأ يحمرّ، نستطيع أن نضع ورقة ألنيوم عليه.

9- بعد مرور حوالي ثلاثة أرباع الساعة، ندخل سكيناً طويلاً ودقيقاً إلى وسط القالب وإذا خرج نظيفاً فهذا يعني أن القالب قد نضج.

10- يفضل أن نتركه يبرد ثم نضعه في البراد لليوم الثاني حيث نستطيع إخراجه من قالب التيرين بكل سهولة وتقطيعه دون خوف من أن يتكسر.

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

سلطة الأنديف (117)

شوربة صينية بالخضر (77)

سمك مطبوخ بالعجين (323)

خبز بالفطر (441)

شارلوت التفاح (770)

Chef's Menu لائحة طعام الشيف

سلطة الدجاج التايلاندية (111)

شوربة الكستناء (57)

سمك مطبوخ بالعجين (323)

خضر بالكاري (395)

سافران بالفاكهة (749)

كروكيت السمك (329)

Fish Croquettes

الوحدات الحرارية:	330 حُرَيْرة
الكمية:	20 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

فيليه لقز مطحون او فريدس	350 غرام
زبدة وطحين	1 كوب من كل صنف
بيض	2 بيضة
حليب وكعك مطحون	3 أكواب من كل صنف
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة
زيت نباتي	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نصنع الرو الأبيض من الزبدة والطحين ثم نضيف الملح والبهار والحليب حتى نحصل على الصلصة، وبعيداً عن النار نضيف السمك ونخفق جيداً.

2- نضيف بعد ذلك البقدونس المفروم والجبنة المبشورة.

3- تقسم العجينة إلى قطع صغيرة ونعطيها شكل الأصابع الصغيرة أو الكريات، ثم نقليها في الزيت الحامي بعد تمريرها بالكعك، وإذا لزم الأمر نغلفها بالكعك على الطريقة الإنكليزية (Panée à l'anglaise)، أي نمرّرها أولاً بالطحين ثم بالبيض المخفوق وأخيراً بالكعك المطحون.

4- ويجدر بالذكر أن الزيت يجب أن يكون حامياً، وإلا امتصت الحبات الزيت.

5- يقدم هذا الطبق مع يخنة الخضر (وصفة رقم 391) وأحياناً مع البطاطا بوريه (وصفة رقم 376) وصلصة البندورة (48).



كبة السمك (330)

Fish Kebbeh



الوحدات الحرارية	575 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

فيليه سمك أبيض مطحون	1000 غرام
برغل ناعم	3 أكواب
بصل مفروم فرماً ناعماً	1/2 كوب
بقدونس وكزبرة طازجة مفرومة	1/4 كوب من كل صنف
بشارة قشر الحامض	1 حبة
زيت زيتون وصنوبر	1/2 كوب من كل صنف
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- نضع البرغل في مصفاة ونغسله ونتركه جانباً حتى يصفى من مائه تماماً.

2- نضع السمك والبصل والحامض في مكنة الفرم حتى تنعم جيداً.

3- نخلط هذا المزيج مع البرغل والكزبرة والبقدونس والملح.

4- نقلي الصنوبر بنصف كمية الزيت وعندما يشقرّ نضعه جانباً، ثم نقلي البصل (جوانح) حتى يصبح شفافاً، عندها نضع الصنوبر من جديد فوقه ونطفىء النار.

5- أصبح عندنا الآن حشوة الصنوبر والبصل، (مع إمكانية إضافة ملعقة من العقدة الصفراء إليهما)، وعجينة كبة السمك. فنتابع مثلما أنجزنا الكبة بالصينية (268).

صيادية (331)

Syadieh

الوحدات الحرارية	485 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	75 دقيقة

المكونات

سمك اللقز كامل	1500 غرام
بصل مقطع إلى جوانح	4 أكواب
زيت زيتون	5 أكواب
أرز حب طويل	3 أكواب
عصير حامض	1 كوب
كمون	1 ملعقة كبيرة
قرفة	1 ملعقة كبيرة
صنوبر	3 ملاعق كبيرة
طحين	3 ملاعق كبيرة
زبدة	3 ملاعق كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير

1- تنظف السمكة جيداً من الداخل ونبشرها ثم نغسلها ثانية.

2- نقطعها الى 3 قطع، ونقليها بزيت الزيتون حتى تتلوّن جيداً من جميع الجهات.

3- بعد ذلك نضعها في طنجرة ماء، يغلي وذلك لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج القطع.



4- نقلي البصل بالزيت نفسه، وعندما يشقرّ نخرج منه كمية تعادل 3 ملاعق كبيرة سنستعملها لاحقاً للزينة، ونكمل قلي البصل المتبقي حتى يحمرّ لونه كثيراً ولكن من دون أن يحترق.
5- نصل الأرز من الماء الذي نقعناه فيه قبل نصف ساعة ونصفّيه جيداً.
6- نضع كمية من ماء السمك تعادل الـ 10 كبايات في طنجرة أصغر على النار.
7- عندما يبدأ الماء بالغليان نضيف إليه البهارات والبصل المحروق، المصفّى جيداً من الزيت، ونلاحظ عندها ان لون الماء سيسودّ وذلك بسبب البصل، وبعضهم يستعمل لتلوين الماء السكر المحروق (كاراميل) وهذا خطأ.
8- نذوّب نصف كمية الزبدة في طنجرة أخرى، وعندما تحمى نضيف إليها الأرز ونقلّبه جيداً، مع نصف كمية البهارات، ثم نغمر الأرز بما يكفي من ماء المرحلة (7)، وعندما يبدأ هذا الماء بالغليان نضع الغطاء وندخلها فرنا متوسط الحرارة حتى ينضج الأرز.
9- في هذا الوقت نستخرج شرائح السمك الجميلة من القطع التي سلقناها ونذوّب باقي الزبدة ومع الطحين نصنع الرو الأسمر اللون ونضيف إليه ما تبقى من ماء المرحلة (8) مع عصير الحامض والقليل من الملح والقليل من الكمون.
10- نسكب الأرز في جاط ونضع عليه قطع السمك ونزيّنه بالصنوبر المقليّ والبصل وقطع الحامض.

وهنالك طريقة أخرى لصنع الصيادية تضاهي الوصفة الأولى من حيث النكهة، ولكن تتطلّب مهارات إضافية في الطبخ وهي كالتالي:

1- ينظّف السمك (Habillez les poissons).
2- يسحب منه اللحم أو الفيليهات (Levez les filets).
3- يكسّر الحسك ويوضع في طنجرة على نار خفيفة الحرارة مع ماء يغمره فقط، فنحصل على مرقة السمك (Fish Stock-Fumet).
4- نضع فيليهات السمك في صينية مستطيلة ونغمرها بالمرقة على حجمهم، ونطبخها على النار (Cuisson par court-mouillement).
5- نطبخ الأرز مثل الوصفة الأولى ثم نسكبه في جاط التقديم مع شرائح السمك على سطحه ومزيناً بالبصل المقلي والصنوبر المقلي، وإلى جانبه الصلصة التي حصلنا عليها بشدّ المرقة بالرو الأسمر وتطعيمه بعصير الحامض.

سمك مرّ وحلو (332)

Sweet & Sour Fish

الوحدات الحرارية	290 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك أبيض مقطع	450 غرام
نشاء وزيت نباتي	1 كوب من كل صنف
زنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة
تفاح مقشر ومقطع إلى مكعبات	2 حبة
بصل أخضر مقطع إلى دوائر	4 حبات
بندورة معلبة ومقطعة	1 كوب
صلصة السوجا ورب البندورة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
مرقة السمك	2 كوب
سكر بني اللون	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخلط النشاء مع الزنجبيل ونغلّف بهما مكعبّات السمك.
2- نحمّي نصف كمية الزيت في مقلاة ونقلي فيه السمك لمدة ثلاث دقائق.
3- نضع السمك المقلي في صحن على حدة وننظف المقلاة بورقة مطبخ ونرجعها على نار خفيفة مع ما تبقى من الزيت. وعندما يحمى نضع فيه البصل الأخضر مع التفاح.
4- بعد بضع دقائق نرش عليه السكر ونحركها حتى تتلوّن، ونضيف إليها البندورة المقطعة الى مربعات، وصلصة السوجا، ورب البندورة، والمرقة.
5- نتركها تغلي حوالي خمس دقائق، وبعد ذلك نضع في الصلصة قطع السمك ونتركها لنفس المدة على نار متوسطة الحرارة. ثم نقدم مع الأرز اليسمتي.



فريدس بالفرن مع الفيتا (333)

Fetta Shrimps In Oven



الوحدات الحرارية	340 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون وبصل مقطّع جوانح	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل أخضر مقطع (دوائر)	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
بندورة كونكاسيه	2 كوب
بقدونس مفروم	1/4 كوب
زيتون أسود وحبق مفروم (خشن)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
قريدس متوسط الحجم (روبيان)	25 حبة (1000 غرام)
مكعبات خبز إفرنجي (كروتون)	1 كوب
فيتا	150 غرام

طريقة التحضير:

1- نقشر القريدس ونترك الذنب، ننزع الخيط الأسود الموجود في الظهر.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل اليابس والأخضر ثم الثوم والبندورة كونكاسيه والبقدونس والحبق والزيتون المنزوع النوى.

3- يوزّع القريدس في الجاط ويسكب عليه مواد القسم الثاني والكروتون وندخل الجاط فرن متوسط الحرارة.

4- بعد مرور حوالي عشرين دقيقة، نخرج الجاط من الفرن، ونلاحظ أن القريدس قد مال إلى اللون الزهري وقد نضج، فنوزّع عليه مكعّبات الفيتا وندخله ثانية حتى تحمرّ المكعّبات قليلاً فيقدّم مباشرة.

أناناس تروبيكال (334)

Pesco Pina

الوحدات الحرارية	590 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

أناناس طازج	1 حبة (1000 غرام)
سوريمي Surimi أو	
أصابع سلطعون مضغوطة	8 أصابع
قريدس صغير مسلوق	250 غرام
مول (بلح البحر) مسلوق	150 غرام
موز، بندورة، خيار	2 حبة من كل صنف
بصل أخضر	4 حبات
مايونيز	6 ملاعق كبيرة
كاتشاب	3 ملاعق كبيرة
تاباسكو	1 ملعقة كبيرة

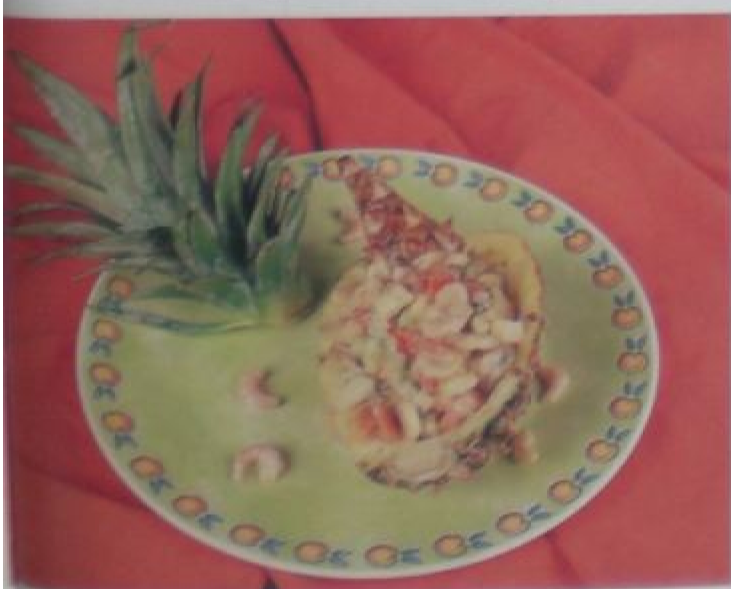
طريقة التحضير:

1- نقطع حبة الأناناس إلى شطرين بالطول ولا ننزع عنها العرق الأخضر لأنه أساسي لتزيين الطبق، إذ نستفيد من لونه وشكله.

2- نفرغ داخل كل قسم من اللب، ثم نقطع هذا الأخير إلى مربعات متوسطة الحجم ومتشابهة. ونضعها في جاط مع القريدس والمول والموز المقطع دوائر متوسطة العرض، والخيار والبندورة المقطّعة إلى مربّعات صغيرة والبصل الأخضر المفروم إلى دوائر صغيرة ونخلط هذه المواد كلها.

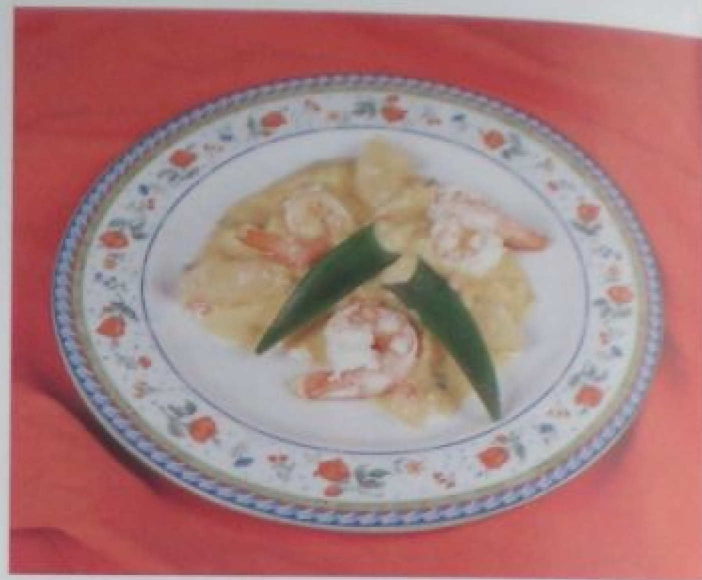
3- نضيف المايونيز والكتشاب والتاباسكو ونخلط مجدداً.

4- نسكب الحشوة في شطري الأناناس مع السوريمي على سطحها.



قريدس بالأناناس والكاري (335)

Curry Sauce Shrimps



الوحدات الحرارية	3230 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل أخضر مقطع	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق وزنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
فليفلة حمراء وخضراء مقطعة مكعبات	2 حبة من كل صنف
فليفلة حرة ولبنة	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
قريدس متوسط الحجم	1 كغ
عصير الحامض وصلصة السوجا	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
أناناس معلب	1 علبة
كريما وطحين	1 كوب من كل صنف
كاري بودرة	2 ملعقة كبيرة
عصير برتقال (أو منغا)	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الثوم والزنجبيل والفليفلة الحرة في آلة خفق ذات شفرات الحادة ونخفقها حتى نحصل على شبه عجينة متماسكة.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل الأخضر المقطع والقريدس، ونحرك حتى يميل القريدس الى اللون الزهري فنضيف الطحين ثم عصير الحامض وصلصة السوجا وعصير البرتقال. بعد بضع دقائق نضيف الفليفلة الحمراء والخضراء والأناناس.

3- نخفق الكريما واللبنة والكاري مع مواد المرحلة الأولى ثم نضيفها الى مواد الطبق ونحرك جيداً ثم نتركها على النار حتى ينضج القريدس.

مقالي ثمار البحر (336)

Sea Fries

الوحدات الحرارية	540 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

قريدس متوسط الحجم	250 غرام
كالماري مقطع	250 غرام
مول إسباني (حجم كبير)	250 غرام
فيليه سمك موسى	250 غرام
طحين	75 غرام
مايزينا (Maizena)	3 ملاعق كبيرة
خميرة	1 ملعقة صغيرة
زيت نباتي	1 ليتر
عصير الحامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

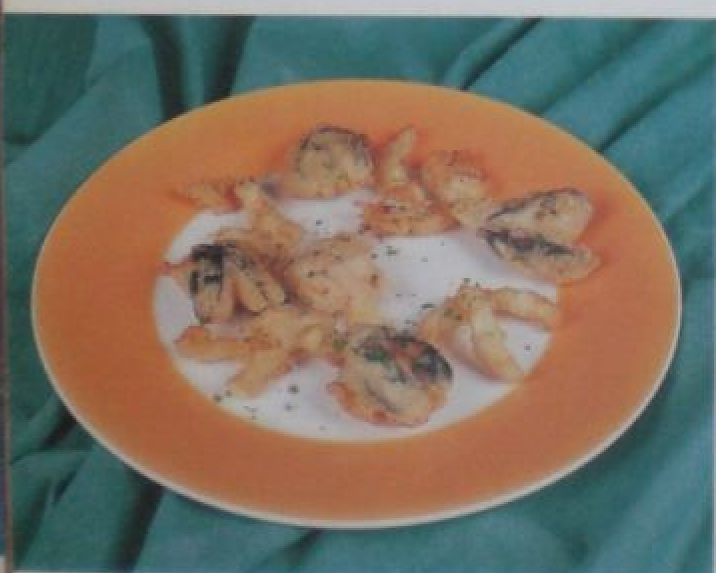
1- تشبه هذه الوصفة وصفة يابانية تسمى التامبورا (Tempura).

2- نقطع فيليه سمك موسى إلى شرائح طويلة ورفيعة.

3- نخلط الطحين والمايزينا والخميرة والملح وملعقة الزيت والقليل من الماء الساخن لنحصل على عجينة تشبه عجينة البينييه (وصفة رقم 193).

4- ننقع جميع ثمار البحر مع فيليه سمك موسى في العجينة ونبدأ بقليها بالزيت الساخن لمدة دقيقتين لا أكثر.

5- عندما نخرجها من الزيت نضعها على محرمة ورق خاصة بالمطبخ لتمتص فائض الزيت ثم نرش عليها الحامض، ونقدّمها مع تشكيلة صلصات مختلفة كصلصة الكوكتيل (وصفة رقم 25) أو الترتار (رقم 22).



قريدس ترياكي (337)
Teriyaki Shrimp



الوحدات الحرارية	480 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

قريدس متوسط الحجم	1000 غرام (25 حبة)
عصير الأناناس	4 أكواب
زنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة
صلصة السوجا	1/2 كوب
زيت نباتي	3 أكواب
بيض مخفوق	5 بيضات
نشاء	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- نقشر القريدس تاركين الذنب، ولا ننسى ان ننزع العرق الأسود الموجود في ظهر كل حبة. ثم نقطع الحبة الى شطرين بالطول بواسطة سكين ونتوقف عند الذنب، إذ هو يبقي الشطرين متصلين.

2- ننقع القريدس والزنجبيل بعصير الأناناس والسوجا لمدة ساعة تقريباً.

3- نضع الزيت في طنجرة عميقة على النار الخلفية للموقد.

4- نغلف كل حبة قريدس بالبيض ومن ثم بالنشاء، وذلك على دفعتين متتاليتين، ونضعها فوراً بالزيت الحامي.

5- عندما تتلوّن الحبة نخرجها من الزيت ونضعها على محرمة ورق خاصة بالمطابخ لامتصاص الزيت، ونلاحظ أن الحبات قد التفّت بعضها على بعض.

6- يمكن تقديم هذا الطبق مع صلصة السوجا والأرز البسمتي على أصنافه.

قالب سمك بالقريدس (338)
Shrimp Cake

الوحدات الحرارية	260 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

لحمة سمك أبيض	450 غرام
قريدس صغير	1 1/2 كوب
بازيلا خضراء	1/2 كوب
كريما ولب الخبز الافرنجي	2 كوب من كل صنف
بصل مفروم (ناعم) وزبدة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
زلال بيض	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- نقطع السمك الى شرائح رفيعة وصغيرة. ثم ننقع لبّ الخبز بكوب واحد من الكريما. ونقلي البصل بالزبدة حتى يذبل دون أن يشقر. ثم نفرم السمك مع الخبز والبصل فرماً ناعماً في آلة الفرم.

2- نضع الخليط في وعاء، ثم نضع الوعاء في آخر مملوء بالثلج ومن ثم نضيف الزلال الذي خفقناه حتى علت رغوته واشتد، والكريما المتبقية ونخفقها.

3- بعد ذلك نضيف القريدس والبازيلا ونخلطهما بالمزيج ثم نسكبهما في قالب طويل ورفيع (Terrine) سيدخل الفرن ومدهون قعره وجوانبه بالزبدة.

4- نغطي القالب بورقة ألمنيوم ونضعه في صينية بداخلها 5 سم من الماء، وهذه هي طريقة البان-ماري، وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة تقريباً.

5- بعد نضوج القالب، نتركه يبرد ثم نودعه البراد الى اليوم التالي حتى نتمكن من إخراجه من القالب بسهولة ونقدّمه مع صلصة البندورة.



قريدس بالمانغا واللوز (339)

Mango Shrimps



الوحدات الحرارية	265 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وكرفس مفروم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
قريدس متوسط الحجم	850 غرام
زنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة
نشاء	4 ملاعق كبيرة
لوز مسلوق ومقشور	100 غرام
مانغا	2 عدد
سكر وصلصة السوجا	3 ملاعق صغيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نغسل القريدس جيداً وننظفه من قشرته الخارجية ونزيل الخيط الأسود الوجود في ظهر كل حبة. ثم يخلط القريدس مع النشاء، والزنجبيل والثوم.

2- نستخرج في هذا الوقت اللب من داخل كل حبة مانغا، ونحرص على شراء حبات غير ناضجة كثيراً.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه القريدس والكرفس ثم اللوز المسلوق والمقشر.

4- عندما نرى أن اللوز بدأ يتلوّن وأن لون القريدس قد مال إلى الزهر، نضيف السكر وبعد التحريك صلصة السوجا.

5- بعد خمس دقائق من التحريك نضيف لب المانغا ونقلّب المواد بعضها مع بعض ونترك الوصفة على النار لمدة عشر دقائق تقريباً حتى نحصل على أكبر كمية ممكنة من عصير المانغا ثم نقدمها مع الأرز البسمتي.

قريدس بالكاري (340)

Curry Shrimps

الوحدات الحرارية	530 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	3 ملاعق كبيرة
قريدس متوسط الحجم	1 كغ
أناناس معلّب مقطع إلى مكعبات	1 علبة
مرقة السمك	6 إكواب
طحين وكاري	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
فليفلة خضراء	3 حبات
عقدة صفراء	1 ملعقة كبيرة
زبيب	1 كوب
بازيلا خضراء طازجة مسلوقة	2 كوب

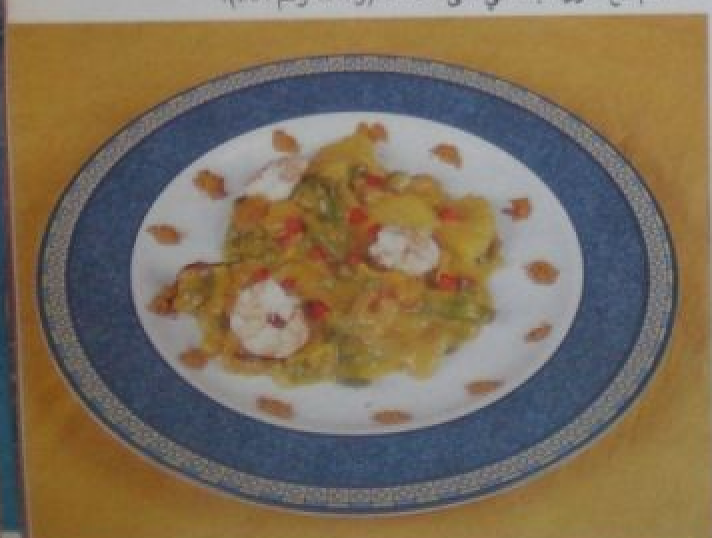
طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم. ثم الزنجبيل، الفليفلة الخضراء المقطعة الى شرائح طويلة.

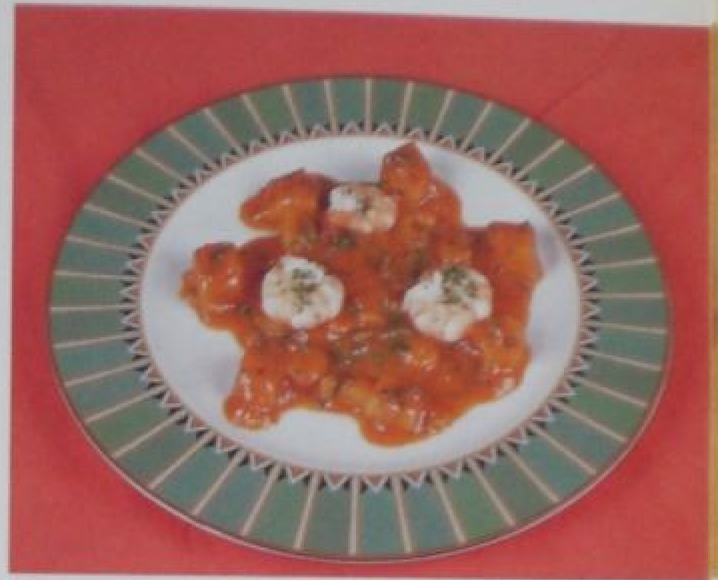
2- تقلّب المواد بعضها مع بعض لبضع دقائق ثم نضيف القريدس المنظف، وعندما يميل لونه للزهر، نضيف الأناناس مع عصير علبة واحدة، والزبيب والبازيلا، ثم يرش الطحين والكاري والعقدة الصفراء عليها.

3- نضيف مرقة السمك. ونحرّك جيداً حتى يذوب الطحين فتشتد الصلصة وتأخذ النكهة القوية من الكاري واللون الأصفر من العقدة الصفراء.

4- تقدّم مع الأرز البسمتي على أصنافه (وصفة رقم 364).



قريدس فيندالو (341)
Vindaloo Shrimps



الوحدات الحرارية	640 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

قريدس جاهز للاستعمال	25 حبة (1000 غرام)
فليفلة حرة منقوع بالخل	5 حبات
مرقة السمك	2 1/2 كوب
رب البندورة وكزبرة يابسة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
قرفة بودرة وبصل مفروم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كمون وثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
زنجبيل مبشور	3 ملاعق كبيرة
زيت	5 ملاعق كبيرة
بطاطا مسلوقة مقطعة إلى مكعبات	5 حبات

طريقة التحضير:

1- ننقع القريدس في نقعة الفيندالو المؤلفة من الخل والسكر وكبش القرنفل وذلك خلال الليل كله.

2- تطحن الفليفلة مع كل المواد ما عدا البصل والبطاطا والزيت وتحصل على عجينة البهارات، ثم نضع الزيت في طنجرة على النار وعندما يحمى نضيف إليه البصل، من ثم عجينة البهارات والقريدس مع نقيعه وما تبقى من المرقة، ثم نقدّمها مباشرة.

3- اشتهر الفيندالو بأنه من أحرّ وأقوى الأطباق الهندية، ويمكن إنجاز هذه الوصفة باللحمة أو بالدجاج.

قريدس مع الخضر والدجاج (342)
Shrimp & Chicken Stew

الوحدات الحرارية	320 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

قريدس متوسط الحجم	12 حبة
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مفروم ناعم	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق وزنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
صدر دجاج مقطع مكعبات	350 غرام
بازيلا خضراء وذرة	1/2 كوب من كل صنف
بطاط وجزر مكعبات مسلوقة	1/2 كوب من كل صنف
فطر حب صغير صيني	1 كوب
مرق الدجاج المكثف	1 كوب
صلصة السوجا وطحين	2 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

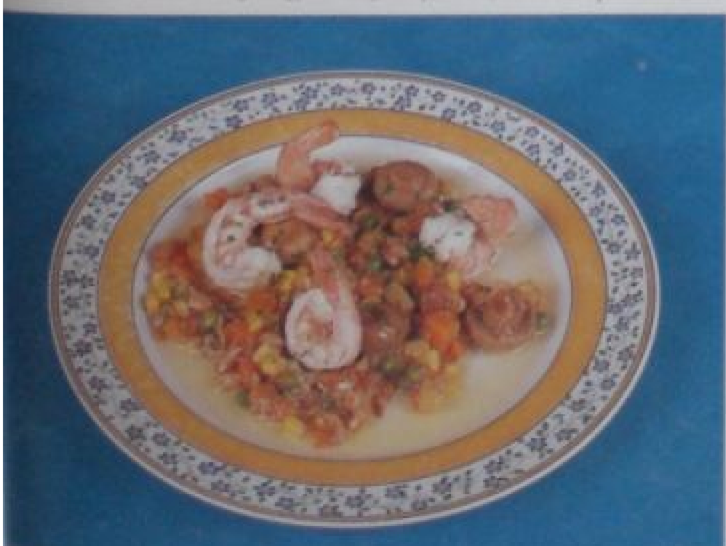
1- نحمّي الزيت بالطنجرة أو الـ Wok، ونضع فيه الزنجبيل والثوم والبصل ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى يصبح البصل شفافاً.

2- نضيف إليها القريدس المنظّف والدجاج.

3- نقلّبها بالزيت حتى تتلوّن جيداً، ثم نرش عليها الطحين وصلصة السوجا ونحركها جيداً على النار.

4- بعد بضع دقائق نغمر المواد بمرق الدجاج ونضيف الخضر كلها ونتركها على نار خفيفة حتى تشتد الصلصة وينضج السمك والدجاج.

5- إذا كنا سنقدم النودلز (Noodles) مع هذا الطبق أو الأرز البسمتي، يفضل عدم استعمال البطاطا وإلا كثرت النشويات فيه.



القريدس مرّ وحلو (343)

Sweet & Sour Prawns



الوحدات الحرارية	210 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

قريدس متوسط الحجم	850 غرام
ماء بارد	3 أكواب
زنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة
زلال بيض	2 بيضة
نشاء	3 ملاعق كبيرة
عروق بصل أخضر	5 حبات
خيار مقطع	1 حبة
بصل مفروم	2 حبة
شرائح بندورة	1 حبة
زيت	2 كوب
ملح	حسب الرغبة
للصلصة	
خل أبيض	1/4 كوب
عصير البرتقال	4 أكواب
سكر	3 ملاعق كبيرة
نشاء	2 ملعقة كبيرة
صبغة حمراء خاصة بالمطابخ	1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نقشّر حبات القريدس تاركين الذنب ونزيل الخيط الأسود الموجود في الظهر. وبالسكين نقطع الحبة بالطول، ونتوقف عندما نصل إلى قشرة الذنب.

2- نغسلها بالماء البارد ثم نصفّيها جيداً، ونضعها في جاط ونضيف إليها الزنجبيل وزلال البيض ونصف النشاء، ونحرّك جيداً لنتأكد من أن كل الحبات قد تغلفت بهذا المزيج، ونضع الجاط في البراد لليوم الثاني.

3- نحضر الصلصة بخلط الخل الأبيض مع عصير البرتقال والسكر والصبغة. نضعها على النار حتى تغلي ثم نرفعها عن النار ونضيف إليها بقية النشاء المذوب بالماء البارد، ونرجعها إلى النار ولا نتوقف عن التحريك حتى نحصل على كثافة متوسطة.

4 - نحمّي الزيت في طنجرة عميقة على العين الخلفية للموقد، ونقلي نصف كمية القريدس لمدة تعادل الدقيقة. وقد قسمناها إلى قسمين لتجنب وضع كمية كبيرة في وقت واحد، ما قد يؤدي الى انخفاض حرارة الزيت.

5- بعد أن نخرج القسم الأول، نحمي الزيت من جديد ونضع فيه القسم الثاني من القريدس ونقليه لمدة دقيقة واحدة أيضاً. ثم نقدّمه بالصلصة ونزيّنه بالبصل الأخضر والخيار والبندورة. وإلى جانبه الأرز البسمتي (وصفة رقم 364).

لائحة طعام الشيف Chef's Menu
شوربة الزنجبيل (74)
سلطة تونسية (107)
قريدس مرّ وحلو (343)
أرز بسمتي بجوز الهند (366)
لبّ القصب والفطر الأسود (396)
خبز بالقلويات (439)
حلاوة الجوز (779)
نقيع الزنجبيل (568)

بايلا (344)
Paella



الوحدات الحرارية	585 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

فيليه سمك مقطع الى شرائح	450 غرام
قريدس متوسط الحجم	18 حبة
مول (بلح البحر) وصوصيص بقر	150 غرام من كل صنف
دجاج مسحّب ومقطع الى مكعبات	150 غرام
كعب أرضي شوكي مقطّع	4 حبات
فليفلة حمراء مقطّعة الى مكعبات	1 حبة
زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم (ناعم) وعقدة صفراء	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
بازيلا خضراء	150 غرام
بندورة كونكاسيه	1 كوب
أرز حب أصفر طويل مغسول ومصفّى	1 1/2 كوب
مرقة السمك	4 أكواب

طريقة التحضير:

نحمي الزيت في طنجرة على النار، ونضع فيها البصل والثوم ثم البندورة والفليفلة. وبعد حوالي خمس دقائق نضيف القريدس والمول والدجاج والسمك والصوصيص والأرضي شوكي والبازيلا. ثم نضيف الأرز فوق المواد ونغمرها بمرقة السمك التي ذوبنا فيها العقدة الصفراء، ونغطي الطنجرة حتى يشرب الأرز المرقة وينضج. وتقدّم مع صلصة ناتيا (41).

قالب السومون (345)
Salmon Cake

الوحدات الحرارية	2080 حريرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

زبدة	4 ملاعق كبيرة
طحين	1/2 كوب
حليب كامل الدسم	2 كوب
سومون معلب	450 غرام
عصير الحامض	2 ملعقة كبيرة
صفار البيض	3 بيضات
زلال البيض (مخفوق جامد)	5 بيضات
صعتر أخضر	1 باقة
قبار	3 ملاعق كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نصنع رو أسمر بالزبدة والطحين ونضيف إليه الحليب، وبعد ذلك السومون المقطّع تقطيعاً رفيعاً مع عصير الحامض.

2- نرفع الطنجرة عن النار ونضيف صفار البيض الواحد تلو الأخر مع الاستمرار بالخفق، ثم نترك المزيج يبرد.

3- نخفق زلال البيض جانباً حتى يرفغ ويتكثف ثم نضيفه الى مزيج السومون مع القبار وأوراق الصعتر والملح والبهار. ونسكب المزيج في جاط مدهون قعره وجوانبه بباقي الزبدة وندخله فرناً متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً في بان-ماري.



ضفادع بروفينسال (346)

Provençal Frogs



الوحدات الحرارية	290 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ضفادع صغيرة الحجم	500 غرام
طحين	1 كوب
كزبرة طازجة مفرومة	2 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة كبيرة
عصير الحامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نغسل الضفادع بالماء، ثم نجففها جيداً.

2- نضع كمية الطحين المطلوبة في جاط ونبدأ بتغليف الضفادع به.

3- نضع الزيت على النار، وعندما يحمى نضيف الضفادع إليه ونقلّبها باستمرار.

4- بعد مرور خمس دقائق على تقليب الضفادع في الزيت نضيف الثوم.

5- نحرك مجدداً لبضع دقائق ثم نضيف الكزبرة، وعندما تبدأ بالالتصاق في قعر الطنجرة نسكب عصير الحامض ونقلّب المواد.

6- بعد مرور حوالي خمس دقائق نرفع الوصفة عن النار، ونقدّمها مع البطاطا المحمّرة بالفرن.

كالماري بالخضر (347)

Vegetable Calamari

الوحدات الحرارية	192 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

كالماري	500 غرام
زنجبيل مبشور ونشاء	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
فطر أسود صيني جاف	150 غرام
زيت نباتي	4 ملاعق كبيرة
بصل أخضر مقطّع الى دوائر	1/2 كوب
بروكولي	200 غرام
جزر مقطّع إلى مكعبات	1 كوب
خل الأرز	1 ملعقة كبيرة
سكر وزيت السمسم	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
مرقة السمك	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الكالماري مع نصف كمية الزنجبيل في جاط ثم نضيف إليهما خل الأرز والنشاء، ونتركها لمدة عشرين دقيقة.

2- ننقع الفطر الأسود الصيني بالماء البارد لمدة نصف ساعة.

3- نحمّي ملعقتين من الزيت النباتي في طنجرة على النار، ثم نضع البصل الأخضر والزنجبيل المتبقي، والبروكولي والجزر والفطر المصفى.

4- نترك الطنجرة على النار من دون غطاء حتى ينخفض مستوى المرقة فنضيف عندها الملح والسكر. ثم الكالماري وزيت السمسم ونخلطها جيداً ونقدّمها ساخنة.



كالماري بورتو ريكو (348)

Puerto-Rican Calamari



الوحدات الحرارية	260 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

كالماري	750 غرام
زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
طحين	2 ملعقة كبيرة
بندورة كونكاسيه	2 كوب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة
فليفلة حرة مفرومة ناعماً	2 ملعقة كبيرة
مرقة السمك	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- نحمّي الزيت في طنجرة على النار، ونضع فيه قطع الكالماري ونحركها جيداً لمدة خمس دقائق ثم نرش عليها الطحين.

2- نخلط البصل والثوم والفليفلة الحرة ونسكبها على الكالماري ونحرك جيداً.

3- بعد مرور بضع دقائق نضيف البندورة والملح ونحرك مجدداً لتتوزع البندورة على بقية المواد.

4- نذوّب رب البندورة في مرقة السمك ونغمر بقية المواد بالمرقة.

5- نترك الطنجرة على نار خفيفة الحرارة حتى ينضج الكالماري وتشتد الصلصة.

6- تقدم هذه الوصفة مع الأرز البسمتي على أصنافه، ونستطيع إضافة تشكيلة من الخضر كالبروكولي والجزر والبطاطا أو غيرها.

حبّار بحشوة الأرز والبندورة (349)

Tomato Rice Catfish

الوحدات الحرارية:	745 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	1/4 كوب
بصل مفروم	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق وقرفة ناعمة	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
أرز مصري وبندورة كونكاسيه	1/2 كوب من كل صنف
حبّار (صبيدج)	1000 غرام
رب البندورة ومرقة السمك	1/2 كوب من كل صنف
جبنة فيتا	200 غرام
عصير البندورة	1 لتر

طريقة التحضير:

1- ننزع الجلدة والعظمة الداخلية ونغسل الحبّار (الصبيدج) جيداً.

2- نحمّي مقدار ملعقة من الزيت في مقلاة ونقلي البصل حتى يتغير لونه، ثم نضيف إليه الثوم والأرز المغسول، ونحرّك المواد على النار.

3- بعدها نضيف رب البندورة والمرقة والقرفة والبندورة كونكاسيه والملح والبهار وجبنة الفيتا ونترك المزيج على النار حتى يتبخّر الماء.

4- نحشو الحبّار دون أن نكثر من المواد بداخل كل حبة مخافة أن يتمزّق بتأثير ضغط الحشوة حين ينضج الأرز، ونغلق الفجوة بعيدان الخشب.

5- نضع بقية الزيت في مقلاة على النار ونلوّن قطع الحبّار من جميع الجهات ثم ننقلها إلى طنجرة نظيفة، ونغمرها بعصير البندورة ونتركها على النار حتى تنضج (حوالي ساعة تقريباً) فيصبح الطبق جاهزاً للتقديم.



سلطعون محشوّ (350)
Stuffed Crabs



الوحدات الحرارية:	235 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

سلطعون	عدد 6
لب خبز إفرنجي	150 غرام
فليفلة حرة مفرومة ناعمة	1 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كريما وجبنة صفراء مبشورة	4 ملاعق كبيرة من كليهما
لبنه، زبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
صلصة ورسسترشاير	2 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نسلق السلطعون على درجة حرارة عالية جداً لمدة نصف ساعة.
2- بعد السلق نتركه يبرد ثم نستخرج منه اللحم ونحتفظ بالهيكل الخارجي.
3- نضع الزبدة في مقلاة كبيرة ثم نضع البصل والثوم والفليفلة الحرّة، ومن ثم لبّ الخبز الإفرنجي واللبنة والكريما ولحمة السلطعون المقطّعة.
4- نحرك المواد على نار متوسطة الحرارة وبعدها نضيف صلصة ورسسترشاير Worcestershire وعصير الحامض.
5- نختار أفضل 4 هياكل سلاطعين، نغسلها جيداً ونحشوها بمواد المرحلة السابقة ثم نوزع على وجه الحشوة الجبنة المبشورة. وندخلها فرناً متوسط الحرارة حتى تحمرّ الجبنة.
6- يقدّم هذا الطبق فور إخراجه من الفرن.

غراتان الرّنكة (351)
Herring Gratin

الوحدات الحرارية:	765 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

فيليه الرنكة	12 قطعة
بطاطا	8 حبات
بصل مقطع الى دوائر	5 ملاعق كبيرة
زيت زيتون وبقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كريما	4 أكواب
زيتون اسود	1 كوب
زبدة	50 غراماً
جبنة صفراء مكعبات	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نقطّع فيليهات الرنكة الى مربّعات متوسطة ومتشابهة الحجم. و ندهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بالزبدة والثوم.
2- نقطّع البطاطا بعد غسلها وتقشيرها الى دوائر (Rondelles) ونصفّها مع مكعبات الرنكة في الجاط موزعين بينها البصل والزيتون ومكعبات الجبنة الصفراء. ونغمرها بالكريما مع البقدونس.
3- ندخل الجاط فرناً متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحه وينخفض مستوى الكريما وتنضج البطاطا، ويقدّم فوراً.
4- نستطيع استبدال الرنكة بالسمك الأبيض العادي، ولكن يجب أن نضيف حينها الملح والبهار إذ لم نستعملها مع سمك الرنكة لأنه مدخّن.



يخنة بلح البحر والفطر (352)

Mussel Ragout



الوحدات الحرارية	445 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

مول من دون صدف (بلح البحر)	750 غرام
فطر صغير حب معلب	200 غرام
زبدة	6 ملاعق كبيرة
طحين	6 ملاعق كبيرة
حليب	1 كوب
عصير الحامض	1/4 كوب
كريما	1/2 كوب
مرقة السمك	1/2 كوب
جبنة صفراء مبشورة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- نمرّر حبات المول بنصف كمية الطحين ونقلبها مع الفطر بنصف كمية الزبدة.

2- نصنع الرو الأبيض بكمية الزبدة والطحين المتبقية، ونضيف اليه الحليب وعصير الحامض ومرقة السمك والكريما.

3- نستمر بتحريك الصلصة على نار متوسطة الحرارة.

4- نضيف المول والفطر الى الصلصة، ثم نسكبها في جاط ونغطيها بالجبنة المبشورة ونضعها في فرن متوسط الحرارة.

5- عندما تحمرّ الجبنة نخرج الطبق من الفرن ونقدمه للخدمة وإلى جانبه البطاطا بارمانتيه (رقم 382) أو البطاطا دوشيس (رقم 377).

مول مارينيير على الطريقة الهندية (353)

Indian Mussel Marinières

الوحدات الحرارية	300 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

مول مع صدفه (بلح البحر)	1000 غرام
زيت وبصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق وبشارة جوز الهند	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
عقدة صفراء وحرّ بودرة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
خل	1/2 كوب
لبن (وصفة رقم 142)	450 غرام
حب الهال وجوز الطيب	1/2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كزبرة يابسة وكمون	1/2 ملعقة كبيرة من كل واحد
عصير حامض	2 حبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ونحركها لمدة خمس دقائق على نار متوسطة الحرارة. ثم نضيف جوز الهند والملح ونحرّك حتى يشقرّ البصل والثوم.

2- نضيف بسرعة العقدة الصفراء والحرّ، ونحرك لمدة أقل من الدقيقة.

3- نضيف الخل والمول ونغطي الطنجرة ونتركه يغلي لمدة خمس دقائق أو حتى تتفتح الصدفة. فنطفىء النار ونخرج المول من الصلصة.

4- نضع الصلصة مع اللبن والبهارات في آلة الخفق، ونضربها بالشفرة لمدة دقيقة. ثم نرجعها على النار ولكن من دون أن نتركها تغلي ثم نسكبها فوق المول ومع عصير الحامض وتقدم هذه الوصفة مع الأرز البسمتي.



مول بالخضر (354)

Vegetable Mussels



الوحدات الحرارية:	250 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كراث مقطّع دوائر وكريما	1 كوب من كل صنف
بندورة كونكاسيه	1 كوب
فليفلة خضراء	2 حبة
ملفوف صغير (Brussels Sprout)	2 كوب
عصير حامض	1/2 كوب
مول (بلح البحر)	1 كغ
مرقة السمك	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع طنجرة على النار، وعندما تحمى نضع فيها المول مع مرقة السمك ونغطيها، ثم نتركها حتى تتفتح كل الحبّات فنصفيها ونحفظ ماء السلق.

2- ننزع قطعة واحدة من الصدف تاركين القطعة الثانية التي عليها المول.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

4- بعد مرور بضع دقائق نضيف الكراث المقطّع إلى دوائر والفليفلة الخضراء المقطعة الى شرائح طويلة ورفيعة، ثم نضيف البندورة والملفوف الصغير.

6- يرش الملح في هذه الفترة، وعندما نرى أن المواد بدأت تلتصق قليلاً في قعر الطنجرة نضيف عصير الحامض ومرقة السمك التي سلقنا فيها المول والكريما وبعد التحريك نقدّمها مع البطاطا المقلية أو الأرز الأبيض.

ترويت بالبرتقال (355)

Orange Trout

الوحدات الحرارية:	960 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

سمك الترويت جاهز للطبخ	4 سمكات
سكر، ماء، زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
كراث مقطع إلى جوانح	1 كوب
مرقة السمك وكريما	3 أكواب من كل صنف
برتقال	3 حبات
حامض	1 حبة
زبدة سائلة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يوضع الزيت في قعر صينية مع الكراث المقطّع الى دوائر.

2- يوضع فوق طبقة الكراث سمك الترويت، ونكون قد وضعنا بداخل كل سمكة شريحة حامض. ثم نضيف مرقة السمك ونغلّف الصينية بورق الألمنيوم وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة تقريباً.

3- في هذا الوقت يقشر البرتقال ويقطع قشره الى شرائح طويلة ورفيعة .

4- نضع الماء والسكر، في طنجرة على النار، وعندما يبدأ الماء بالغليان نضيف شرائح قشر البرتقال. ونتركها حتى يجف الماء، ويلتصق السكر بالقشر، يلقب بالفرنسية كونفي (Confit).

5- نضع المرقة المستخرجة من صينية شيّ الترويت في طنجرة على النار ونضيف إليها عصير البرتقال ومن ثم الكريما والزبدة. ونسكبها على السمك ويقدَّم الجاط فوراً مزيَّناً بقشر البرتقال.



سردين بالخضر (356)

Sardine Couscous



الوحدات الحرارية	1104 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

سمك السردين	12 حبة
زيت نباتي وزيتون منزوع النوى	1/2 كوب من كل صنف
طحين	2 كوب
بصل مقطع جوانح ورب البندورة	3 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة	3 حبات متوسطة
شرائح رفيعة من الفليفلة الخضراء	2 حبة
مرقة السمك	2 كوب
فطر مقطع	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع 3 ملاعق كبيرة من الزيت في الطنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم الفليفلة الخضراء، والفطر والزيتون.

2- تقلَّب المواد بعضها مع بعض ثم تضاف البندورة المقطعة الى أجزاء تشبه حصوص البرتقال ويضاف الملح حسب الرغبة، وتغطَّى الطنجرة.

3- بعد مرور حوالي عشر دقائق، نذوِّب رب البندورة بمرقة السمك، ثم نضيفها إلى الخضر ونتركها على النار لمدة ربع ساعة من دون غطاء.

4- في هذا الوقت نضع بقية الزيت في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضع فيه السردين المنظف والمغلف بالطحين، ونقليه ثم نضعه في جاط ونوزع يخنة الخضر مع الصلصة على سطحه ونقدمه.

السردين الحر (357)

Hot Sardines

الوحدات الحرارية	1103 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

سمك السردين	12 حبة
ثوم مدقوق	1/4 كوب
فليفلة حرة مفرومة	2 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	2 ملعقة كبيرة
جوز مجروش خشن وطحين	2 كوب من كل صنف
كمون	1 ملعقة صغيرة
زيت نباتي	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- ينظَّف سمك السردين جيداً ويغسل ونضعه جانباً.

2- يخلط الثوم المدقوق مع الفليفلة الحرة المفرومة والبقدونس والجوز والكمون والكاري والملح، وإذا لزم الأمر نضيف ملعقة كبيرة من عصير الحامض حتى نحصل على مزيج متماسك.

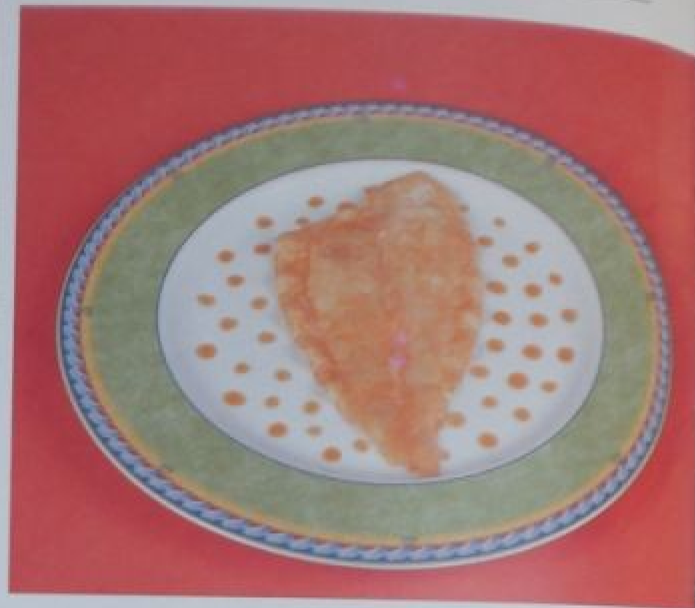
3- توزع الحشوة في داخل سمك السردين الذي نغلّفه بالطحين.

4- نضع الزيت في مقلاة، وعندما يحمى نضيف إليه السمك حتى يُقلى جيداً. ويجب التأكد من سخونة الزيت وإلا شرب السمك الكثير من الزيت وخرجت الحشوة من داخله.

5- يقدم السردين فوراً مع الكوسكوس أو مع يخنة الخضر (وصفة رقم 391) او البطاطا المحمَّرة بالفرن (وصفة رقم 383) .



سول تاندوري (358)
Tandoori Sole



الوحدات الحرارية	170 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

فيليه سول (سمك موسى)	4 حبات (250 غرام الحبة)
بوبرة حرة، عقدة صفراء	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
كزبرة يابسة وكمون	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
زنجبيل مبشور	2 ملعقة كبيرة
حب الهال وجوز الطيب	1/2 ملعقة كبيرة من كل صنف
لبن (وصفة رقم 142)	500 غرام
صبغة حمراء خاصة بالمطابخ	2 نقطة

طريقة التحضير:

1- نخلط جميع البهارات بعضها مع بعض.
2- نضع اللبن فوقها مع الصبغة، ونخلط المزيج جيداً.
3- نضع فيليهات السول (سمك موسى) في جاط ونسكب عليها اللبن ونضعها في البراد لمدة ساعتين تقريبا.
4- نضع ماء في صينية معدنية، حتى يصل إلى نصفها، ونضعها على النار.
5- نضع في قعرها، تحت مستوى الماء، لوح الغريل وهو كناية عن أسلاك حديدية موصولة ببعض (Grille - راجع قسم الادوات).
6- نضع السمك على الغريل، ونتركه ينضج تحت تأثير البخار المتصاعد من الماء.

كوليبياكا (359)
Koulibiaka

الوحدات الحرارية	950 حريرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

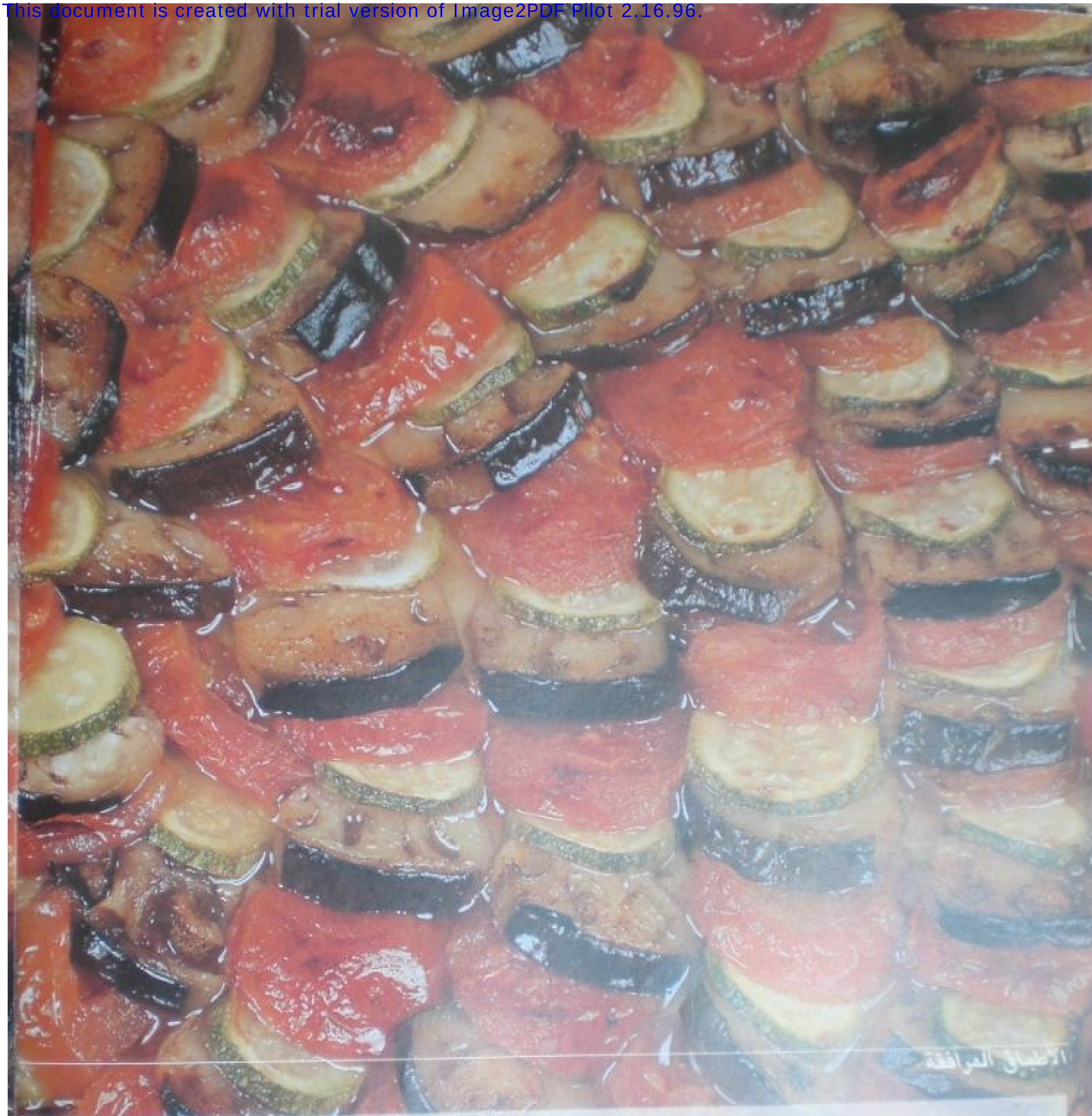
المكونات:

سومون	750 غرام
مرقة السمك	2 ليتر
زبدة	1/2 كوب
أرز بسماتي	1 كوب
بيض مسلوق	5 بيضات
قبار	5 ملاعق كبيرة
كافيار (إختياري)	1 علبة صغيرة
عجينة الفويتي (وصفة رقم 462)	250 غرام

طريقة التحضير:

1- نسلق الأرز بماء كميته ضعف كمية الأرز، وعندما ينضج نصفّيه ونخفقه في جاط مع الزبدة والسومون والقبار والكافيار.
2- نرقّ العجينة بحيث تأخذ شكلاً مستطيلاً، وسماكة 1/2 سم.
3- نضع نصف كمية مواد المرحلة 2 على العجينة ونضع البيض المسلوق في وسطها، ثم نغطيه بباقي الحشوة ونلف الكلّ بالعجينة.
4- ندهن أطراف العجينة بالبيض المخفوق لتلتصق بعضها ببعض. ونزيّن وجه القالب بقطع عجين حسب الذوق، وندهن الكل بالبيض المخفوق.
5- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة ونتركه حتى يشقرّ جيداً من جميع الجهات. وننتبه ألا يلتصق أو يحترق قعر القالب.





الأطباق المرافقة

بعد أن رأينا وصفات اللحوم والطيور والأسماك، سنرى الآن وصفات الأصناف التي يمكن أن ترافق هذه الأطباق، وأعني الأرز والبطاطا والخضر.

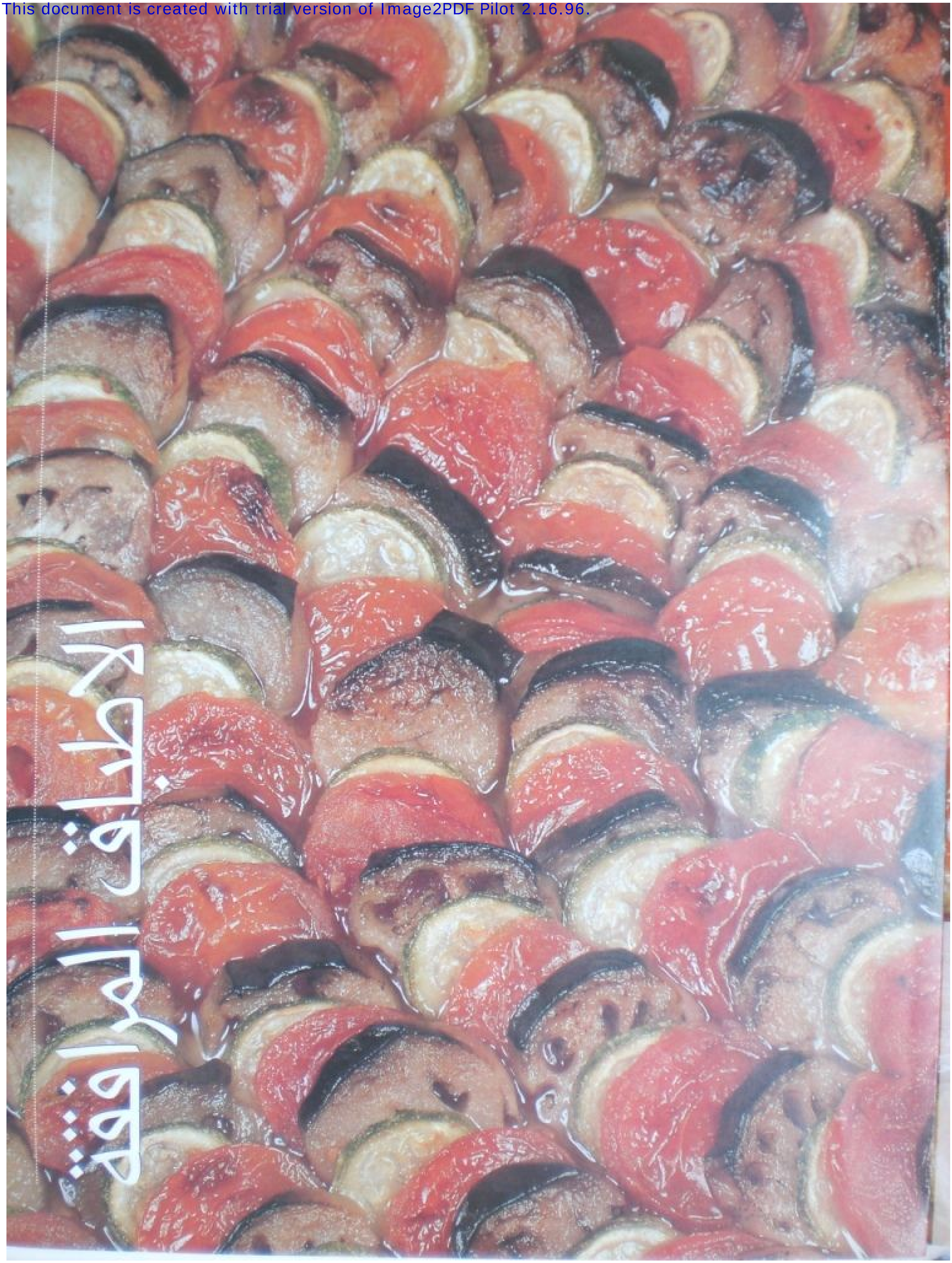
لكي تحصل على وجبة معتدلة غذائياً، يجب أن نقدّم دائماً للضيف ثلاثة أصناف، أي اللحمة أو الدجاج أو السمك، ويرافقها صنف نشويات كالأرز أو البطاطا، وصنف خضر.

وتدرس عادة هذه المجموعة ليس فقط من حيث وحداتها الحرارية بل من حيث الألوان والنكهات أيضاً.

وهكذا عند تأليف لائحة طعام وتحضيره لعشاء أو غداء، يجب التفكير دائماً بهذه المجموعة الثلاثية.

تصنف الوصفات الآتية إلى ثلاثة أقسام هي: الأرز الذي سنراه مطبوخاً حسب عدّة طرق، والبطاطا التي استعملناها بأشكالها المختلفة، وأخيراً الخضر، حيث حاولت أن استعمل عدداً كبيراً من أصناف مختلفة ومطبوخة بطرق وأساليب متنوّعة.

تجدر الإشارة هنا إلى أنه يستحسن استعمال عناصر مشتركة من العناصر الثلاثة للمجموعة. فمثلاً إذا كان الطبق قائماً على السمك ونريد أن نقدّم إلى جانبه الأرز والخضر فمن الأفضل من حيث النكهة العامة أن نستعمل مرقة السمك لنطهو بها الأرز ونسلق فيها الخضر.


الأطباق المرافقة

الأطباق المرافقة

أرز مفلفل (360)

White Plain Rice



الوحدات الحرارية:	285 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي أو أي مواد دهنية	3 ملاعق كبيرة
أرز حب أصفر طويل	2 كوب
ماء أو مرقة (لحمة، دجاج، سمك، خضر)	3 1/2 أكواب
ملح أو أي بهارات أخرى	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقّى الأرز جيداً ثم يغسل جيداً حتى يصبح ماء الغسل شفافاً وصافياً، وننقعه بالماء الفاتر لمدة نصف ساعة، ونفعل ذلك للتخفيف من نشوياته.

2- بعد ذلك الوقت نضعه في مصفاة حتى يجفّ جيداً.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الأرز.

4- نقلّب الأرز جيداً بملعقة خشبية ثم نتركه لمدة خمس دقائق مع تحريكه بين الحين والآخر. والهدف من قليه بالزيت هو تهيئة الحبوب للنضوج السريع ونضيف في هذه المرحلة الملح.

5- يغمر الأرز بالماء أو المرقة بحيث يعلوه بمقدار مسافة أصبع أو 2 سم فقط.

6- عندما يبدأ سطح السائل بالغليان نخفف النار حتى أقصى درجة، ونغطي الطنجرة ونتركها على النار أو ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة. في كلا الحالتين سيحبس الغطاء البخار في الطنجرة وسيمتص الأرز السائل وينضج. وإذا لم نغط الطنجرة يتبخّر السائل بسرعة ويبقى الأرز غير ناضج. كما يجب أن تبقى حرارة النار متدنية وغير قوية لإعطاء الأرز الوقت كي ينضج. فإذا كانت النار قوية تبخر السائل بسرعة دون أن ينضج الأرز.

أرز بالشعيرية (361)

Angel Hair Rice

الوحدات الحرارية:	230 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
أرز أصفر طويل	2 كوب
شعيرية	4 ملاعق كبيرة
ماء أو مرقة	2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقّى الأرز جيداً ثم يغسل حتى يصبح ماء الغسل شفافاً وصافياً، ثم ينقع بالماء الفاتر لمدة نصف ساعة.

2- بعد مرور ذلك الوقت نضعه في مصفاة كي يصفى جيداً.

3- نضع في هذا الوقت الزيت في طنجرة على النار وعندما يحمى نضيف إليه الشعيرية ونحرّك، ولا نبتعد عن الطنجرة أو نتركها من دون انتباه لأنّ الشعيرية تتلوّن بسرعة.

4- نحرّك بين الحين والآخر بملعقة خشبية، وعندما نرى أن الشعيرية قد اشقرّت جيداً (ولكن من دون أن تسودّ) نضيف الأرز المصفّى ونحرّك جيداً حتى تتوزع الشعيرية جيداً بالأرز.

5- بعد مرور بضع دقائق نضيف الملح أو البهارات الأخرى ومن ثم الماء أو المرقة ونطهوه بالطريقة المذكورة في الوصفة السابقة.

6- سنلاحظ أن الشعيرية في نهاية الوصفة تنضج مع الأرز.



أرز بالفاكهة المجففة (362)
Dried Fruit Rice



الوحدات الحرارية:	310 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	1/2 كوب
أرز أصفر طويل	2 كوب
قمر الدين	100 غرام
بلح وخوخ ومشمش وزبيب مجفف	1/4 كوب من كل صنف
ماء	6 أكواب
ملح	حسب الرغبة
قرفة	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- تنقع قبل ليلة كل الفاكهة المجففة بالماء، وفي اليوم الثاني يُطحن قمر الدين مع مائه حتى نحصل على بوريه قمر الدين الرخوة.
2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل.
3- بعد مرور بضع دقائق، نضيف الأرز المصفّى جيداً من ماء غسله ونقلّبه جيداً على النار، ثم نضيف الملح والقرفة ومن ثم الفاكهة المجفّفة.
4- نقلّب المواد بعضها مع بعض لمدة خمس دقائق ثم نغمرها بمرقة قمر الدين ونتابع طهي الأرز مثلما ذكر في الوصفة رقم 360، وهي الوصفة الأساسية لطهو الأرز.
5- نستطيع تزيين سطح الأرز عند تقديمه باللوز المسلوق والفستق والفاكهة المجفّفة المقطّعة الى مكعّبات صغيرة.

أرز باللحمة (363)
Meat Rice

الوحدات الحرارية:	300 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	53 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحمة مفرومة ناعمة	150 غرام
أرز أصفر طويل	2 كوب
صنوبر	2 ملعقة كبيرة
مرقة لحمة أو دجاج	3 أكواب
ملح، بهار، كمون	حسب الرغبة
جوز الطيب، حب الهال	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقّى الأرز ويغسل وينقع كما ذكر في الوصفات السابقة.
2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم والصنوبر، ثم اللحمة مع القليل من البهارات المذكورة.
3- عندما تبدأ بالتلوُّن، نضيف الأرز المصفّى جيداً ونحرك المزيج حتى يختلط جيداً بعضه مع بعض.
4- نضيف في هذه المرحلة البهارات ونحرك ثانية ثم نغمر كافة المواد بالمرقة ونكمل عملية الطهو كما في الوصفة رقم 360.
5- نستطيع إذا أردنا ان نعطي الأرز لوناً غامقاً باستعمال البصل المحروق. وقد تكلمنا عن هذه الطريقة خلال وصفة الصيادية (رقم 331) والمغربية (رقم 202) والخروف والدجاج المحشوّ على الطريقة الشرقية (258 & 213).



الأرز البسمتي (364)
Basmati Rice



الوحدات الحرارية	335 حَرِيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

أرز بسمتي	2 كوب
ماء أو مرقة	6 أكواب
ملح	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يأتينا الأرز البسمتي من بلاد الشرق الأقصى مثل الهند أو تايلند أو غيرهما، ويمتاز عن باقي أصناف الأرز من حيث شكله الرفيع والطويل ورائحته الزكية. ومعنى كلمة بسمتي بالعربية هي الرائحة الجميلة.

2- وأردت تخصيص وصفة لطريقة تحضيره لأنها دقيقة وتختلف كلياً عن باقي الطرق، وتمتاز بكونها لا يدخلها أي مواد دهنية.

3- ينقى الأرز البسمتي جيداً ثم يغسل بالماء البارد حتى يصبح ماء الغسيل صافياً وشفافاً، ولا يجب تحريكه كثيراً في المصفاة وإلا تكسّر. ولا ننقعه لأنه ليس بحاجة الى ذلك.

4- في هذا الوقت نضع الماء مع الملح على النار ونغطي الطنجرة حتى يبقى البخار بداخلها وتصل هكذا الماء الى درجة الغليان بسرعة أكبر.

5- عندئذ نضع الأرز البسمتي فيها ونضع الغطاء مجدّداً، وعندما يغلي الماء مجدداً نرفع الغطاء.

6- نترك الأرز لمدة أقصاها عشر دقائق ابتداء من الغليان ونتفقد الأرز بين الحين والآخر لأنه ينضج بسرعة، وإذا لم ننتبه يُعجّن.

7- عندما نرى أنه قد نضج نصفيّه بسرعة ثم نسكبه في جاط الخدمة.

أرز بالتفاح والشمندر (365)
Red Rice

الوحدات الحرارية	395 حَرِيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
جوز مجروش خشن	1/4 كوب
تفاح أصفر وشمندر مسلوق	2 حبة من كل صنف
ماء سلق الشمندر	5 أكواب
أرز أصفر طويل	2 كوب
زبيب	1/2 كوب
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

2- بعد بضع دقائق نضيف الجوز المجروش والتفاح المقطّع إلى مكعبات صغيرة من دون أن نقشره والشمندر المقطّع الى مكعبات صغيرة.

3- تقلّب المواد بعضها مع البعض الآخر ثم نضيف الزبيب والملح.

4- بعد بضع دقائق نضيف الأرز المصفّى جيداً من ماء نقعه، ونقلّب المواد ثانية.

5- تغمر المواد كلها بماء سلق الشمندر، ونتابع الوصفة كما في الوصفات السابقة حتى ينضج الأرز جيداً.

6- يقدم الأرز الأحمر في جاط مطاول، ونزيّن سطحه بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً.



أرز بسمتي بجوز الهند (366)
Coconut Rice



الوحدات الحرارية:	835 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

أرز بسمتي	2 كوب
حليب جوز الهند	4 أكواب
زبيب	1/2 كوب
بشارة جوز الهند	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
فستق مسلوق ومقشر	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقّى الأرز البسمتي ويغسل جيداً ونتركه جانباً في مصفاة.

2- نضع الحليب على النار مع الزبيب وجوز الهند المبشور والفستق واللوز المسلوق والمقشر والمقطع بالطول إلى قسمين.

3- نغطّي الطنجرة، وعندما يصل الحليب إلى درجة الغليان نضيف إليه الأرز فنلاحظ أن الغليان سيتوقف وذلك لدخول مادة باردة هي الأرز.

4- عندما يعاود الحليب الغليان نخفف النار ونرجع الغطاء إلى الطنجرة ونتابع الوصفة مثل الأرز المفلفل (رقم 360).

5- سيأخذ الأرز من نكهة جوز الهند وذلك من خلال الحليب ولكي نزيد النكهة، نستعمل أيضاً جوز الهند المبشور.

6- أما استعمالنا الفستق فهو لمجرد إدخال اللون الأخضر على هذه الوصفة "البيضاء"، والزبيب هدفه إدخال النكهة الحلوة واللون المختلف أيضاً.

أرز مقلي (367)
Fried Rice

الوحدات الحرارية:	560 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

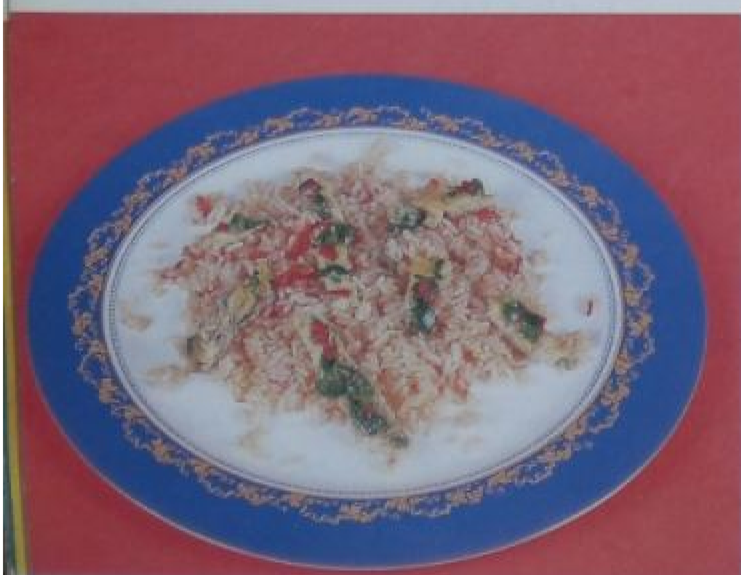
زيت نباتي وبصل مقطّع	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مبشور	1 ملعقة كبيرة
فليفلة حرة حمراء مفرومة	2 ملعقة كبيرة
لحمة مفرومة ناعمة	1 كوب
صلصة السوجا	2 ملعقة كبيرة
أرز مفلفل (وصفة رقم 360)	4 أكواب
عجة (وصفة رقم 86)	2 بيضة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تضم هذه الوصفة طريقتين لتحضير الأرز: المسلوق والمقلي. واشتهرت في بلاد الشرق الأقصى ونستعمل لتنفيذها المقلاة الصينية الووك (Wok) التي نستطيع استبدالها بالطنجرة أو المقلاة.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح ثم الثوم والزنجبيل والفليفلة الحرة، ثم اللحمة والملح، ونقلّب المواد بعضها مع بعض حتى تنضج اللحمة وتعطي خواصها.

3- نضيف صلصة السوجا ورب البندورة والأرز المفلفل في نفس الوقت ونقلّب المواد ونتركها على نار خفيفة الحرارة ثم نقدم الأرز مع شرائح من العجة على وجهه.



أرز بالعدس الأصفر (368)

Yellow Rice



الوحدات الحرارية:	410 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
أرز أصفر طويل	1 كوب
عدس أصفر	3/4 الكوب
بندورة كونكاسيه	2 كوب
رب البندورة	1 1/2 ملعقة كبيرة
مرقة الدجاج	5 أكواب
ملح	حسب الرغبة
كمون، قرفة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- هذه وصفة من الشرق الأقصى حيث يستعملون معها الزنجبيل المبشور وتعرف باسم كيتشيري (Kitcheree).

2- ينقّى الأرز والعدس ويغسلان جيداً، ثم ينقع الأرز لمدة نصف ساعة، أما العدس فلمدة ساعة وكلاهما بالماء الفاتر.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم، ثم الأرز والعدس ونقليها لمدة عشر دقائق.

4- نضيف بعد ذلك البهارات ومن ثم مكعبات البندورة ونحرك جيداً، ثم نضيف مرقة الدجاج وقد أذبنا فيها رب البندورة.

5- نتابع الوصفة على طريقة طهي الأرز 360 .

أرز بالبيض (369)

Egg Rice

الوحدات الحرارية:	360 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل أخضر مفروم	4 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
أرز مفلفل (وصفة رقم 360)	4 أكواب
لحم بقر معلب مقطع مكعّبات	1 كوب
عروق السوجا	1 كوب
صلصة السوجا	1/4 كوب
بيض	2 بيضة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل الأخضر المفروم والثوم المدقوق.

2- بعد بضع دقائق نضيف مكعبات لحم البقر المعلّب الصغيرة وعروق السوجا وصلصة السوجا.

3- بعد مرور عشر دقائق تقريباً نضيف الأرزّ المفلفل والملح ونقلّب المواد بعضها مع بعض.

4- يخفق في هذا الوقت البيض ثم نضيفه مثل الخيط إلى الأرز ونحرك قليلاً حتى ينضج البيض.

5- يقدم مباشرة هذا الطبق الذي يمكن أن يكون طبقاً أساسياً.



أرز بثمار البحر (370)

Sea Fruit Rice



الوحدات الحرارية	330 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
قريدس صغير وبلح البحر	100 غرام من كل صنف
بندورة كونكاسيه	1 كوب
كراث مقطع وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
أرز أصفر طويل	2 كوب
مرقة السمك	5 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل المفروم والثوم، ثم الكراث والقريدس الصغير وبلح البحر

2- تقلّب المواد بعضها مع بعض لمدة عشر دقائق، ثم نضيف عصير الحامض ومكعبات البندورة والبهارات ونغطي الطنجرة لتعطي البندورة عصيرها الذي سينضم الى عصير الحامض وخواص القريدس وبلح البحر.

3- يضاف بعد ذلك الأرز المصفّى جيداً ويقلّب مع بقية المواد وبعد بضع دقائق نغمر الجميع بمرقة السمك. ونستطيع أن نضع ملعقة كبيرة من العقدة الصفراء (الكركم) معها لإعطاء لوناً أصفر للأرز، وهذا شيء اختياري.

4- نتابع الوصفة كما ذكر في الوصفات السابقة ثم نقدمها الى جانب أطباق السمك ونزيّن وجهها بالقريدس الكبير وبلح البحر الكبير في صَدَفه الأسود.

أرز بالخضر الطازجة (371)

Garden Rice

الوحدات الحرارية	325 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع الى جوانح	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
صعتر طازج مفروم	3 ملعقة كبيرة
بندورة كونكاسيه	1 كوب
كراث مقطع وحمص حب مسلوق	1/2 كوب من كل صنف
أرز أصفر طويل	2 كوب
ماء أو مرقة	5 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تشبه هذه الوصفة الأرز البخاري لدرجة أننا نستطيع إطلاق هذا الاسم عليها، وقد أضفت إليها الحمص الحب المسلوق، كما نستطيع استعمال رُبّ البندورة لتطعيم المرقة والوصفة كلها.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ومن ثم الثوم، ثم الكراث والصعتر والحمص والبندورة الكونكاسيه، البهارات ونغطي الطنجرة حتى تعطي البندورة كل مائها.

3- بعد مرور حوالي عشر دقائق نضيف الأرز المنقّى والمغسول والمنقوع الذي صفّيناه جيداً، وتغمر المواد بالماء أو المرقة. وعندما يبدأ سطح الماء بالغليان، نخفف النار ونضع غطاء، ونتابع الطهي كما في الوصفة رقم 360.



أرز بالخضر المعلّبة (372)
Vegetable Rice



الوحدات الحرارية	240 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
فطر مقطع وذرة وبازيلا	1/2 كوب من كل صنف
أرز أصفر طويل	2 كوب
مرقة لحمة أو دجاج	5 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة

المكونات:

1- ينقى الأرز ويغسل وينقع الأرز كما ورد في الوصفات السابقة.
2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ومن ثم الثوم، والفطر والذرة والبازيلا ونقلّبها مع البهارات.
3- توزع الخضر في قعر الطنجرة على المستوى نفسه ونضع عليها الأرز المصفى جيداً من الماء، ولا نحرك حتى يبقىَ الأرز منفصلاً عن الخضر.
4- تغمر كافة المواد بالمرقة ونتابع الوصفة مثل الأرز المفلفل (وصفة رقم 360).
5- عند النضوج الكامل للأرز نقلب الطنجرة ونحصل على قالب من الأرز تعلو سطحه الخضر. ولكي تنجح معنا هذه الوصفة من الأفضل أن تكون المسافة ما بين سطح الأرز وحافة الطنجرة صغيرة جداً.
6- نستطيع طبعاً تلوين الأرز بالبصل المحروق أو بالزعفران.

ريسوتو (373)
Risotto

الوحدات الحرارية	445 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زبدة	1/2 كوب
بصل مفروم فرماً ناعماً	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
أرز أصفر طويل	2 كوب
مرقة الدجاج	5 أكواب
جبنة البارميزان مبشورة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يجهّز الأرز كما ورد في الوصفات السابقة.
2- نذوّب الزبدة في طنجرة على النار ثم نضيف إليها البصل والثوم.
3- بعد بضع دقائق، نضيف الأرز المصفى جيداً ونحركه على النار لمدة خمس دقائق، ثم نضيف الملح ونغمره بمرقة الدجاج، وعندما تبدأ بالغليان نخفّف النار ونضع غطاء، ونتركه حتى يشرب كل الماء وينضج.
4- عندها نضيف إليه نصف كمية الجبنة المبشورة ونحرك بالشوكة حتى تتوزع الجبنة على كل الأرز وتذوب فيه، فيقدّم.

- ريسوتو بالكمأة Risotto à la truffe: تضاف الكمأة في المرحلة 2.
- ريسوتو بالهليون والأرضي شوكي Risotto With Asparagus & Artichokes: يضاف الهليون والأرضي شوكي في المرحلة 2.
- ريسوتو بجبنة الفيتا Fetta Cheese Risotto: نضيف مكعّبات جبنة الفيتا والكروتون في المرحلة 3.



برياني بالخضر (374)
Vegetable Biryani



الوحدات الحرارية:	310 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
أرز بسمتي وبندورة كونكاسيه	1 كوب من كل صنف
كوسى وجزر	1/2 كوب من كل صنف
باذنجان مقطّع إلى دوائر	1/2 كوب
بصل مقطع إلى جوانح	1/4 كوب
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	1 ملعقة كبيرة
مرقة الخضر	2 1/2 كوب
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
ملح، قرفة، كمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- ينقّى الأرز ثم يغسل ونضعه جانباً في مصفاة من دون أن ننقعه.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم والزنجبيل، ثم بقية الخضر ونقلّبها جيداً.

3- نضيف الأرز في هذه المرحلة وتقلّب المواد بعضها مع بعض، حتى يتوزّع الأرز جيداً عليها كلها ومن ثم البهارات (والبهارات الحرة اختيارية).

4- نلاحظ أن خواص البندورة تجمعت مع خواص باقي الخضر في قعر الطنجرة فتغمر كافة المواد عندئذ بالمرقة التي ذوّبنا فيها رُبّ البندورة، ونترك الطنجرة على النار من دون غطاء، حتى تجف المرقة وينضج الأرز.

تحضير وتقطيع البطاطا (375)
Preparation & Cutting of Potatoes

طريقة التحضير:

1- نغسل البطاطا بالماء البارد وبالفرشاة حتى تزول عنها كل الأوساخ والأتربة. ثم نقشرها بالمقشرة (Econome ، راجع قسم الأدوات) ونضعها في الماء البارد حتى لا تسودّ.

2- نستطيع أن نقطّعها على الأشكال التالية:

- **ألوميت Allumette:**

تقطّع البطاطا إلى شرائح دقيقة بالطول ثم نقطع كل شريحة إلى أجزاء رفيعة وطويلة حتى نحصل على قطع تشبه عيدان الكبريت أي الألوميت.

- **فريت Frite:**

هو تقطيع للألوميت ولكن بشكل أكبر وأعرض.

- **روندیل Rondelles:**

تقطيع بالعرض للبطاطا بحيث نحصل على دوائر متوسطة السماكة.

- **نوازيت Noisette:**

نستعمل آلة النوازيت (Noisette – راجع قسم الأدوات) على حبة البطاطا حتى نحصل على الكريات الصغيرة.

- **شيبس Chips:**

نستعمل آلة الماندولين (Mandoline – راجع قسم الأدوات) حتى نحصل على شرائح دائرية ذات سماكة دقيقة شفافة.

- **كوكوت Cocotte:**

تقطّع البطاطا وتعطى شكل البرميل الصغير (طول 2 1/2 سم) بواسطة السكين الصغير المعقوف (Turning Knife – راجع قسم الأدوات).

- **شاتو Chateau:**

هو تقطيع الكوكوت ولكن بطول 5 سم، وبواسطة نفس السكين.

- **بارمانتيي Parmentier:**

تقطع البطاطا إلى مكعبات متوسطة ومتشابهة الحجم.



البطاطا بوريه (376)

Potato Puree



الوحدات الحرارية	225 حُرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

بطاطا	1 كغ
حليب سائل	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا بالماء البارد وباستعمال الفرشاة، ثم تقشّر وتقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم ونضعها في الماء على النار حتى تنضج.

2- يترك البعض القشرة للإستفادة من نكهتها خلال عملية السلق، وهذا شيء اختياري.

3- عند نضوج البطاطا، ويستغرق ذلك تقريباً عشرين دقيقة، نصفّيها من الماء، ثم نهرسها بالشوكة حتى نحصل على عجينة من البطاطا.

4- نضيف إليها الحليب والزبدة السائلة ونخفق المواد بعضها مع بعض ثم نضيف البهارات ونحرك مجدداً حتى تختلط جيداً مع البطاطا.

5- تقدّم ساخنة ويجب أن يكون تكوينها متوسط الشدة..

بطاطا دوشيس (377)

Duchess Potato

الوحدات الحرارية	260 حُرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

بطاطا	1 كغ
صفار البيض	3 بيضات
زبدة	1/2 كوب
فليفلة خضراء وحمراء	2 حبة من كل صنف
بيض مخفوق	2 بيضات
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً ثم تقشّر وتقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم وتسلق.

2- عندما تنضج نصفّيها جيداً ثم نهرسها بالشوكة كما لو كنا نحضر بطاطا البوريه.

3- تقطّع الفليفلة الحمراء والخضراء الى مكعبات صغيرة جداً (Brunoise) ونحرص على عدم ترك أي بزر أبيض.

4- يخفق صفار البيض مع البطاطا حتى تستوعبه جيداً.

5- نضيف الزبدة السائلة ومكعبات الفليفلة والملح والبهار، وتخفق المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة.

6- نملأ كيس سكب (راجع قسم الأدوات) بهذا المزيج ونسكب قطعاً بشكل الهرم على صينية ستدخل الفرن ثم ندهنها بالبيض المخفوق وندخلها إلى فرن المتوسط الحرارة حتى تتلوّن.

7- تُقدّم البطاطا دوشيس إلى جانب اللحمة الحمراء فور إخراجها من الفرن.



بطاطا باللوز (378)

Amandine Potato



الوحدات الحرارية	300 حُرَيْرَة
الكمية	15 حبة
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

بطاطا دوشيس (وصفة رقم 377)	1 كغ
طحين ولوز مجروش	3 أكواب من كل صنف
بيض مخفوق	4 بيضات

طريقة التحضير:

1- نستعمل في هذه الوصفة عجينة البطاطا دوشيس ولكن من دون أن تدخلها القليقلة، وتقسم إلى قطع متوسطة الحجم وتمرّر في الطحين ثم في البيض ومن ثم في اللوز المجروش. نقليها في مقلى عميق، ثم نقدّمها مزينة بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً.

2- وهنالك أصناف أخرى مشتقة من البطاطا دوشيس وهي:

- بطاطا برني Berny Potato:

تضيف إلى البطاطا دوشيس الكمأة المفرومة ناعماً، ونتابع الوصفة 378.

- بطاطا كروكيت Croquette Potato:

تطبق نفس وصفة البطاطا باللوز ولكن نستبدل اللوز بالكعك المطحون.

- بطاطا دوفين Dauphine Potato:

نضيف إلى البطاطا دوشيس عجينة الشو (وصفة رقم 463) المالحة بمقدار 2 كوب من العجينة على 5 أكواب من البطاطا ونخفقهما معاً ثم نصنع الكريات الصغيرة التي نقليها في الزيت الحامي.

- بطاطا لوريت Potato Lorette:

إذا أضفنا جبنة البارميزان المبشورة.

بطاطا بالفرن (379)

Oven Potato

الوحدات الحرارية	400 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

بطاطا شاتو (رقم 375)	6 حبات متوسطة الحجم
مرقة عظام الدجاج	3 أكواب
زبدة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع البطاطا مع الزبدة في صينية وندخلها الفرن، وبعد بضع دقائق نضيف المرقة ونتركها حتى تحمرّ وتنضج وتلقّب بالفرنسية: بطاطا فوندانت Pommes Fondantes.

2- وهناك أصناف عديدة من البطاطا في الفرن وأهمها:

- بطاطا مشوية Baked Potatoes:

نضع البطاطا من دون تقشير في الفرن، ونستطيع تغليفها بورق الألنيوم ونتركها حتى تنضج ثم نقدّمها وقد شقينا وسطها بالسكين ووضعنا في داخلها الزبدة أو الساور كريم (Sour Cream) مع البقدونس، وتلقب أيضاً بالفرنسية Pommes en robe de champs.

- بطاطا شامبينيول Champignol Potatoes:

تضاف الجبنة المبشورة إلى البطاطا فوندانت في الفرن.

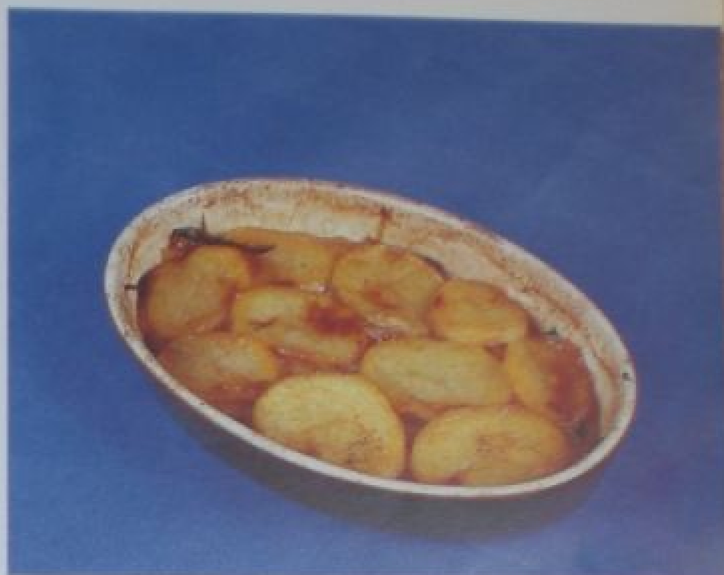
- بطاطا شاتو وكوكوت Chateau & Cocotte Potatoes:

تذوب الزبدة في صينية على النار ونضع فيها البطاطا المقطعة شاتو أو كوكوت حتى تغلفها المواد الدهنية جيداً، ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتتلوّن جيداً، وذلك يستغرق حوالي أربعين دقيقة.



بطاطا بولانجير (380)

Boulangère Potato



الوحدات الحرارية:	625 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

بطاطا	6 حبات متوسطة الحجم
بصل مقطع إلى جوانح	2 كوب
زبدة	1 كوب
مرقة عظام الدجاج	3 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً ثم تقشر وتقطّع إلى دوائر متوسطة ومتشابهة السماكة وتوضع في الماء حتى لا تسودّ.

2- نضع ملعقتين كبيرتين من الزبدة على النار، وعندما تذوب نضيف البصل المقطع الى جوانح ونقلّبه بالزبدة.

3- عندما يبدأ لون البصل بالتغير ولكن من دون أن يشقر نضيف إليه دوائر البطاطا التي صفّيناها جيداً من الماء.

4- نقلّب المواد بعضها مع بعض، وعندما نرى أن البصل بدأ يشقرّ نطفىء النار ونستخرج الزبدة ثم نضيف البهارات ونغمر البطاطا بالمرقة وندخلها الفرن.

5- نتركها في فرن متوسط الحرارة حتى تتشرب البطاطا كل المرقة وتجفّ هذه الأخيرة.

6- تقدّم ساخنة وسطحها مزين بالبقدونس المفروم فرماً ناعماً.

بطاطا بالكريما (381)

Gratin Dauphinois

الوحدات الحرارية:	1050 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

بطاطا	5 حبات متوسطة الحجم
زبدة	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كريما	3 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً ثم تقشّر وتقطّع الى دوائر متوسطة السماكة.

2- ندهن قعر وجوانب صينية ستدخل الفرن بالزبدة والثوم المدقوق، وتوزع دوائر البطاطا عليها. وتوزيع دوائر البطاطا يجب أن يكون منتظماً بحيث تلحق الدوائر بعضها البعض.

3- نضيف البهارات على الكريما ثم نغمر دوائر البطاطا بها.

4- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة ونتركها حتى تنضج البطاطا ويتلوّن سطح الكريما وينخفض مستواها وتشتد.

5- تقدم فوراً وفي نفس الجاط إلى جانب اللحمة الحمراء أو الفيليه بالعجين (وصفة رقم 306).

6- تمتاز هذه الوصفة التي تأتينا من منطقة الدوفيني في جنوب فرنسا بالنكهة الزكية الناتجة عن الطبخ في الكريما، وتركها في الفرن حتى ينخفض مستواها. وتذكرون أن هذه الطريقة هي نفسها التي استعملتها لطهي الستروغونوف (259) وتلقّب بالفرنسية Cuisson par réduction.



بطاطا برمانتيي (382)
Potato Parmentier



الوحدات الحرارية	290 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

بطاطا	7 حبات متوسطة الحجم
زبدة	1/2 كوب
صعتر يابس	1/2 ملعقة كبيرة
إكليل الجبل	1/2 ملعقة كبيرة
سماق	1/2 ملعقة كبيرة
كزبرة يابسة	1/2 ملعقة كبيرة
صلصة حرة	2 ملعقة كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً ثم تقشّر وتقطّع الى مكعبات متوسطة الحجم.

2- تذوّب الزبدة في مقلاة أو صينية، وعندما تحمى نضيف إليها مكعبات البطاطا المصفّاة جيداً من الماء.

3- نقلّب المكعبات في الزبدة حتى تغلّفها جيداً. نضيف حينها البهارات المختلفة ونحرك حتى تتوزع على كل المكعبات.

4- نستطيع ادخال الصينية إلى فرن متوسط الحرارة، كما كنا نستطيع أن نقلي المكعبات في مقلى عميق ثم نخرجها ونصفّيها جيداً ونضيف إليها البهارات.

5- عندما تنضج البطاطا نخرجها من الفرن ونسكبها في جاط الخدمة ونوزّع عليها الصلصة الحرة.

بطاطا محمرة (383)
Gratinated Potato

الوحدات الحرارية	435 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

بطاطا	6 حبات متوسطة الحجم
زبدة	1 كوب
جبنة الشيدار مبشورة (Cheddar Cheese)	1/2 كوب
بقدونس مفروم	1/2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نغسل البطاطا جيداً ثم نشويها بالفرن من دون تقشيرها.

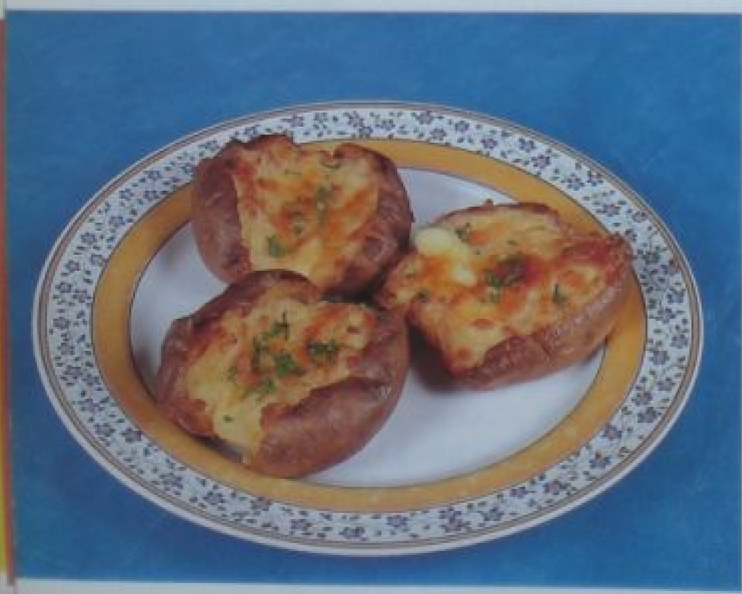
2- نخرجها بعد أن تنضج ونشقها بالسكين ونفرغ داخلها بملعقة صغيرة من دون أن تتمزق القشرة، ثم نضع اللب في جاط ونضيف إليه نصف كمية الزبدة السائلة والبقدونس والبهارات ونخفقها بالشوكة.

3- نملأ البطاطا مجدداً بهذه الحشوة ونوزع على وجهها الجبنة الصفراء المبشورة وندخلها الفرن حتى تتلوّن الجبنة فتقدم مباشرة.

4- هنالك مشتقات للبطاطا المحمَّرة منها:

- **بطاطا ماكير** Macaire Potato:

بعد أن نفرغ اللب من القشرة، نضعه في جاط ونضيف إليه الزبدة والبقدونس ثم نمدّه في قعر مقلاة ذوّبنا فيها القليل من الزبدة وندخلها فرناً متوسط الحرارة حتى تتلوّن. نستطيع تقديمها كما هي أو نقطعها الى مثلثات. وإذا أضفنا إليها قبل إدخالها الفرن القليل من الكريما والجبنة المبشورة تسمى حينها بـ **بطاطا بايرون** Byron Potato.



الأطباق المرافقة

البابا سون (384)
Paillasson



الوحدات الحرارية	235 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

بطاطا	6 حبات متوسطة الحجم
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً ثم تقشر. ونستعمل لهذه الوصفة آلة المندولين (راجع قسم الأدوات) وإذا لم تتوفر عندنا نستعمل الجهة الخشنة لمبشرة عادية.

2- إذا استعملنا الماندولين نحصل على شرائح طويلة ورفيعة مثل الجوليان.

3- نضع في مقلاة على النار الزبدة، وعندما تحمي نضيف إليها البطاطا (التي لا يجب أن تكون قد وضعناها في الماء مسبقاً لحفظ النشاء فيها.

4- نستطيع إدخال المقلاة أو صينية مستديرة إلى الفرن حتى تنضج البطاطا ويتلوّن سطحها، أما إذا أردنا متابعة الوصفة على الموقد فيجب علينا أن نقلب البابا سون حتى تنضج الجهة الثانية. يسكب البابا سون في جاط مستدير ونصفيه جيداً من الزبدة ويجب أن يكون متماسكاً.

5- نستطيع إعطاء هذه الوصفة شكلاً آخر غير الشكل المستدير، وذلك مثلاً بوضع قسم من هذه البطاطا في قعر وجوانب كبشة مخرّمة ونسقطها بالزيت الساخن لنحصل على شكل يشبه عش العصفور.

6- وإذا أضفنا الى هذه الوصفة ملعقتين كبيرتين من لحم البقر المعلّب يصبح إسمها كريك (Crique).

تارتيفليت (385)
Tartiflette

الوحدات الحرارية	505 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

بطاطا مقطّعة إلى دوائر	5 حبات متوسطة الحجم
زبدة وبصل مقطّع جوانح	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
كريما	3 أكواب
مرقة عظام البقر	1 كوب
جبنة الريبلوشون (Reblochon)	1 قالب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- أستعمل لإنجاز هذه الوصفة جبنة الريبلوشون (Reblochon) التي تستعمل خصيصاً في هذه الوصفة، ونستطيع استبدالها بجبنة البري (Brie) أو الكاممبير (Camembert).

2- تذوّب الزبدة في صينية ستدخل الفرن، وعندما تحمى نضيف إليها الثوم والبصل وبعد بضع دقائق نضيف دوائر البطاطا.

3- نضيف حينها الكريما التي خفقناها مع البهارات ومرقة عظام الدجاج.

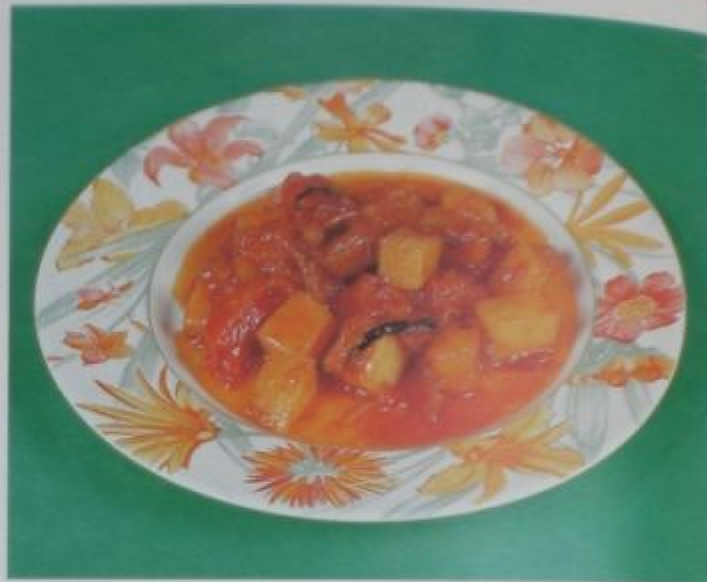
4- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة ونتركها لمدة ربع ساعة.

5- بعد ذلك الوقت نقطع الجبنة الى شرائح ونوزعها على سطح الصينية حتى تذوب جيداً وتتلوّن قليلاً ثم نقدمها فوراً.

6- نستطيع إضافة الكروتون، أي مكعّبات الخبز الفرنسي المقلي، والبيض النيء الذي سينضج بداخلها ونحصل على وصفة ثانية هي الكاكلون (Cacelon) من منطقة الجورا (Jura) في وسط فرنسا.



بطاطا حرة هندية (386)
Indian Hot Potato



الوحدات الحرارية	160 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي كزبرة مفرومة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بطاطا	5 حبات متوسطة الحجم
حبوب خردل وعقدة صفراء	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
بندورة	2 حبة وسط
بهارات حرة، سكر، ملح	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
عصير حامض	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً ثم تقشّر وتقطع الى مكعبات متوسطة ومتشابهة الحجم ونضعها في الماء البارد لئلا تسودّ.

2- نضع الزيت في مقلاة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه حبوب الخردل التي نجدها في الأسواق، وهي حبوب صغيرة لونها أحمر يشوبه الأسود.

3- عندما تبدأ هذه الحبوب بالفرقعة قليلاً نضيف مكعبات البطاطا المصفاة جيداً ونقلّبها بالزيت لمدة خمس دقائق.

4- يضاف بعد ذلك باقي المواد ما عدا البندورة والكزبرة، وتقلّب المواد جيداً بعضها مع بعض حتى تتوزع البهارات على كل القطع.

5- تضاف بعد ذلك قطع البندورة وتترك المواد على نار متدنية الحرارة لمدة عشر دقائق أو حتى تنضج البطاطا.

6- تقدّم هذه الوصفة مع الكزبرة المفرومة على سطحها.

بطاطا ويقطين بالكاري (387)
Pumpkin & Potato Curry

الوحدات الحرارية	210 حُرَيْرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق وزنجبيل مقشّر ومبشور	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
بطاطا مقطعة مكعبات	1 كوب
يقطين مقطع مكعبات	2 كوب
خردل وكاري	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
بندورة	2 حبة
مرقة الخضر	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم والزنجبيل، ثم مكعّبات البطاطا ومكعبات اليقطين وتقلّب المواد بعضها مع بعض.

2- عندما نرى أن الزيت قد غلّف جميع المواد نضيف الخردل ورب البندورة.

3- نضيف بعد ذلك الكاري ونحرّك مجدداً، ثم نغمر المواد بالمرقة ونشخل الطنجرة وعليها الغطاء الفرن لمدة ربع ساعة.

4- نخرج الطنجرة من الفرن بعد نحو 8 دقائق ونضع قطع البندورة بداخلها ونرجعها الى الفرن.

5- عندما نخرج الطنجرة من الفرن سنلاحظ أن السائل قد تحول إلى صلصة كثيفة تغلف البطاطا واليقطين.



خضر بالبطاطا بوريه (388)

Duchess Casserole



الوحدات الحرارية	120 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

بطاطا بوريه (وصفة رقم 376)	5 أكواب
جزر مكعبات، بازيلا	1 كوب من كل صنف
كوسى مكعّبات، ذرة	1 كوب من كل صنف
زبدة	4 ملاعق كبيرة
بقدونس مفروم	2 ملعقة كبيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نحضر البطاطا بوريه ونضعها جانباً.

2- نضع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب نضيف إليها الخضر المختلفة ما عدا البقدونس ونقلّبها جميعها بالزبدة، ونستعمل غالباً المقلاة الكبيرة لهذه الطريقة وتلقب بالفرنسية سوتيه (Sautée)، وتعني أن نقلّب الخضر بالزبدة من دون استعمال ملعقة خشبية بل باستعمال يد المقلاة.

3- بعد بضع دقائق نضيف البقدونس والملح ونقلب الخضر مجدداً.

4- في جاط سيدخل الفرن نوزع البطاطا بوريه بشكل خطوط طولاً وعرضاً تتداخل تاركة فراغات فيما بينها، وذلك باستعمال كيس سكب وضعت فيه البطاطا بوريه (راجع الصورة).

5- توزع الخضر بالزبدة في هذه الفراغات وندخل الجاط إلى فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ البطاطا قليلاً ثم نقدّمها مباشرة.

باذنجان محشوّ بالخضر (389)

Eggplant Boats

الوحدات الحرارية	170 حُرَيْرة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

باذنجان متوسط الحجم وطويل	3 حبات
كوسى وبندورة، فليفلة	2 حبة من كل صنف
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل الخضر ثم نقطع الباذنجان إلى نصفين بالطول تاركين عنقه.

2- بملعقة صغيرة نستخرج لبه من دون أن نمزق الجلدة، ونقطعه إلى مكعّبات صغيرة وكذلك الكوسى والبندورة والفليفلة.

3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه مكعبات الخضر المختلفة والثوم ونحرك جيداً ثم نتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق حتى يتغير لونها، فنضيف الملح ونحرك مجدداً ثم نصفيها.

4- نضع شرائح الباذنجان في صينية ستدخل الفرن ونوزع عليها الزيت الذي قلينا به الخضر بعد أن نكون أحدثنا ثقوباً في الباذنجان بمساعدة شوكة وذلك لتشرب جيداً من ماء الخضر خلال الشيّ في الفرن.

5- نوزع الخضر على شرائح الباذنجان وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة.

6- بعد مرور حوالي ربع ساعة نخرج الصينية ونوزع على سطح الشرائح الجبنة المبشورة وندخلها الفرن ثانية حتى تتلوّن الجبنة.



الأطباق المرافقة

الغراتان الريفي (390)
Provençal Gratin



الوحدات الحرارية:	345 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

كوسى وباذنجان طويل ورفيع	3 حبات من كل صنف
(نفس الحجم)	
بندورة صغيرة	3 حبات
زيت زيتون	1/2 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
صعتر يابس وكزبرة يابسة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل الخضر جيداً ويقطع الباذنجان، من دون أن نقشره، والكوسى والبندورة الى دوائر متوسطة ومتشابهة القطر.

2- تدهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بالزبدة والثوم المدقوق، وتلاحظون أنني دائماً أستعمل الزبدة والثوم في كل أصناف الغراتان.

3- نبدأ بعد ذلك بصف الخضر على الشكل التالي: نضع دائرة باذنجان وعليها دائرة كوسى ومن ثم دائرة بندورة وهكذا دواليك حتى يمتلىء الجاط.

4- يجب أن نضع الدوائر المختلفة مائلة قليلاً حتى يظهر لونها.

5- يوزع زيت الزيتون عليها بحيث يغطي قليلاً كل قطعة ومن ثم نوزع الصعتر والكزبرة والملح، وندخل الجاط إلى فرن متوسط الحرارة ونتركه لمدة عشرين دقيقة حتى تنضج جميع الخضر.

الراتاتوي (391)
Ratatouille

الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

باذنجان، كوسى، بندورة	2 حبة من كل صنف
فليفلة خضراء	2 حبة
بصل مقطع جوانح وزيت زيتون	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
مرقة عظام الدجاج	3 أكواب
رب البندورة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تغسل الخضر جيداً ثم تقطّع جميعها إلى مكعبات متوسطة الحجم.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم وبعد بضع دقائق نضيف الباذنجان والكوسى.

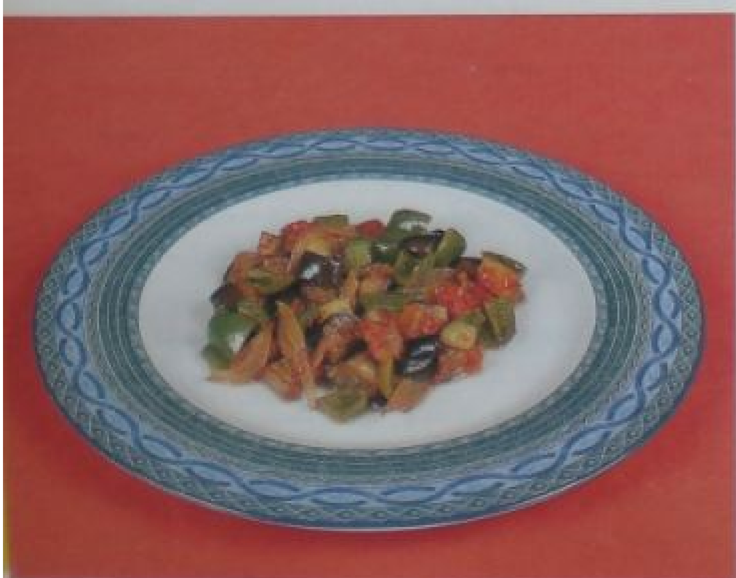
3- بعد حوالي خمس دقائق نضيف الفليفلة الخضراء ونقلّب المواد مع الملح ثم نضيف مرقة عظام الدجاج وقد ذوّبنا فيها ربّ البندورة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة بعد أن نغطيها وإلا تبخّرت المرقة.

4- بعد مرور حوالي عشرين دقيقة نخرج الطنجرة ونوزّع على سطح المواد البندورة المقطعة الى حصوص وندخلها ثانية الفرن لعشر دقائق.

5- ترافق هذه الوصفة الدجاج المطبوخ بالصلصة أو حتى اللحوم الحمراء.

6- نستطيع إضافة الصعتر الطازج إلى الوصفة فيتلاءم مع بقية المواد.

7- إذا استبدلنا الباذنجان والكوسى بالفليفلة، أي تصبح الوصفة مؤلفة من الفليفلة فقط تلقب الوصفة حينها بالفرنسية Compote D'argentine.



غراتان القرنبيط (392)
Cauliflower Gratin



الوحدات الحرارية:	665 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

قرنبيط	1 كغ
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
صلصة البيشاميل وكريما	2 كوب من كل صنف
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يقطع القرنبيط الى قطع متوسطة الحجم حتى تظهر الزهرة جيداً ومن ثم نغسلها ونسلقها، وسنحصل على أجزاء مكسوّة نضعها جانباً ونستطيع استعمالها لوصفة غيرها كوصفة موس الجزر مثلا (وصفة رقم 393).

2- ندهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بالزبدة والثوم ثم نوزع القرنبيط فيه.

3- نغمر الجميع بالكريما والبيشاميل والبهارات التي خفق بعضها مع بعض مسبقاً، ويجب أن تبقى رؤوس أزهار القرنبيط ظاهرة.

4- نوزع الجبنة على سطح القالب وندخله إلى فرن متوسط الحرارة حتى تتلوّن الجبنة وتشتد الصلصة.

5- نستطيع استعمال القرنبيط من دون سلق، ولكن يجب علينا حينها ان نخفف من صلصة البيشاميل ونكثر من الكريما السائلة التي يحتاجها القرنبيط لينضج.

موس الجزر (393)
Carrot Mousse

الوحدات الحرارية:	405 حُرَيْرة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زبدة	1/2 كوب
جزر	1 كغ
بيض	3 بيضات
صفار البيض	2 بيضة
كريما	2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يغسل الجزر جيداً ثم يقشر ويغسل ثانية ويسلق، ثم يطحن.

2- يفصل الصفار عن الزلال ويضاف الصفار الى الجزر ويخفقان جيداً.

3- يخفق الزلال وحده حتى يكبر حجمه ويشتد فنضيفه دفعة وراء دفعة الى مزيج الجزر وصفار البيض ثم نضيف الكريما والبهارات.

4- ندهن قعر وجوانب زبديّات (كاسات) صغيرة بالزبدة ثم نوزّع الجزر عليها ولا نملأها كلياً. ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة وقد وضعناها في صينية بداخلها ماء يصل إلى نصف ارتفاع الكاسات وهذه طريقة البان-ماري.

5- نتركها في الحرارة المتوسطة لمدة نصف ساعة ونعرف أنها نضجت بإدخال سكين طويل ورفيع إلى وسط القالب الصغير وإخراجه نظيفاً.

6- بإمكاننا استبدال الجزر بالبروكولي (اللون الأخضر) أو القرنبيط (اللون الأبيض) أو اليقطين (اللون الأصفر). كما يمكننا أن نجمع عدة أصناف في قالب واحد ونحصل هكذا على عدة طبقات كل واحدة بلون مختلف.



غراتان اليقطين (394)

Pumpkin Gratin



الوحدات الحرارية	395 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

لب اليقطين المسلوق	4 أكواب
بندورة كونكاسيه	1 1/2 كوب
بيض	3 بيضات
كريما	2 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع اليقطين المسلوق والبندورة كونكاسيه في آلة الخفق ونخفقهما سوية.

2- نضيف إليهما البيض ثم الكريما والملح حتى نحصل على مزيج واحد.

3- ندهن في هذا الوقت قعر وجوانب قالب بالزبدة والثوم ونضع فيه مزيج اليقطين.

4- ندخله إلى فرن متوسط الحرارة حتى يشقرّ سطحه وينضج ونعرف ذلك بإدخال سكين الى وسطه وخروجه نظيفاً.

5- نستطيع استعمال هذه الوصفة مع أكعاب الأرضي شوكي المسلوقة، فنضع من هذا المزيج بداخلها وندخلها الفرن حتى يحمرّ سطح المزيج ويشتد.

6- كما نستطيع إفراغ قلب البندورة بعد أن نكون قد قطعنا رأسها ونضع القليل من هذا المزيج بداخل رؤوس البندورة وندخلها إلى فرن حتى يشتد ويتلوّن سطح هذا المزيج.

خضر بالكاري (395)

Curry Vegetables

الوحدات الحرارية	220 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل كويزات	8 حبات
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
جزر وبطاطا شاتو (375)	1 كوب من كل صنف
بامياء	1 كوب
كاري ورب البندورة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
مرقة الخضر	3 أكواب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم المدقوق ومن ثم البصل كويزات أي البصل الصغير الحجم.

2- عندما يبدأ البصل بالاشقرار، نضيف الجزر والبطاطا شاتو، أي المقطّع بشكل البرميل الصغير، والبامياء، وبعد عشر دقائق نضيف الكاري والملح.

3- نذوّب في هذا الوقت رُبّ البندورة في مرقة الخضر، ثم نضيف المزيج إلى الخضر ونخفّف النار ونتركها من دون تحريك ومن دون غطاء حتى تنضج الخضر. نلاحظ ان ذلك يحصل مع انخفاض لمستوى السائل.

4- يقدم هذا الصنف من الخضر مع الأرز الأبيض واللحوم الناشفة (أي التي لم تطبخ بصلصة).



لبّ القصب والفطر الأسود (396)

Bamboo Shoot Saute



الوحدات الحرارية	235 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	2 ملعقة كبيرة
فطر أسود مجفف	2 كوب
لبّ القصب مقطّع	3 أكواب
كاجو مقلي وصلصة السوجا	1/2 كوب من كل صنف
مرقة الخضر	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نقطع لبّ القصب إلى شرائح رفيعة ومن ثم الى أصابع صغيرة.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المقطّع إلى جوانح ثم الثوم المدقوق.

3- نكون قد نقعنا الفطر الأسود في الماء البارد، نلاحظ أن حجمه سيكبر وسيطرى فننزع عنقه القاسي ونصفّيه جيداً ونضيفه إلى البصل والثوم.

4- بعد بضع دقائق من التحريك المستمر، نضيف أصابع لبّ القصب والسوجا ومن ثم الماء الموجود في علبة لبّ القصب ومرقة الخضر.

5- نترك الطنجرة على النار لمدة عشر دقائق ثم نضيف الكاجو وتقدّم مباشرة.

خضرة صينية (397)

Chinese Vegetables

الوحدات الحرارية	240 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مقطّع جوانح	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	2 ملعقة كبيرة
فطر أسود مجفف ومرقة الخضر	1 كوب من كل صنف
فليفلة خضراء	1 حبة
عروق السوجا ولبّ القصب	1 كوب من كل صنف
صلصة السوجا وكاجو مقلي	1/2 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نستطيع تقديم هذا الصنف الجديد من الخضر مع اللحوم الحمراء أو البيضاء، وحتى الأسماك، وستلاقي هذه الفكرة الجديدة دهشة ضيوفكم.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الزنجبيل المبشور والفطر الأسود الذي نقعناه في الماء البارد لمدة ربع ساعة ونزعنا عنه عنقه.

3- عندما نرى ان الفطر قد كبر حجمه، نضيف الفليفلة الخضراء المقطّعة الى شرائح طويلة ورفيعة وعروق السوجا ولبّ القصب المقطّع الى شرائح رفيعة وقصيرة.

4- نضيف صلصة السوجا والكاجو ونقلّب المواد بعضها مع بعض، ومن ثم مرقة الخضر ونتركها على النار لمدة عشر دقائق ثم نقدمها.



البرغل (398)
Curry Brinjal



الوحدات الحرارية	200 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

بطاطا وباذنجان (متوسط الحجم)	2 حبة من كل صنف
بندورة (متوسط الحجم)	2 حبة
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	1 ملعقة كبيرة
كاري حر وكزبرة مفرومة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
كزبرة يابسة	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/2 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نغسل الخضر ثم نقطّع الباذنجان من دون أن نقشره الى مكعبات متوسطة الحجم، كما نقطع البطاطا بعد أن نقشرها الى مكعبات بالحجم نفسه..

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه مكعبات البطاطا والباذنجان ثم نضيف بعد حوالي عشر دقائق الزنجبيل المقشر والمبشور والكاري الحر والكزبرة اليابسة والكزبرة الطازجة والملح، ونقلّب المواد بعضها مع بعض. ونستطيع أن نضيف في هذه المرحلة القليل من العقدة الصفراء لزيادة اللون.

3- نقطع البندورة إلى مكعبات متوسطة الحجم ونضيفها إلى بقية المواد، ثم نضيف عصير الحامض، وعندما تنضج جميع المواد نقدّم هذه الرتاتوي الهندية فوراً.

فطر بالزنجبيل (399)
Ginger Dry Mushroom

الوحدات الحرارية	140 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

فطر أسود جاف	1/2 كوب
زنجبيل مبشور	3 ملاعق كبيرة
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بصل أخضر مقطع	1/2 كوب
صلصة السوجا	1/4 كوب
مرقة عظام الدجاج	1/2 كوب
سكر وبهار حرّ	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يغسل الفطر الأسود الجاف ثم ينقع لمدة ربع ساعة. ونلاحظ بعد مرور هذه الفترة بأن حجمه قد تضاعف وطري تكوينه، فنزيل عنقه.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل الأخضر المقطع الى دوائر عريضة ومن ثم الثوم ثم الفطر الأسود الجاف.

3- نحرك المواد بعضها مع بعض ثم نضيف الملح والسكر والبهار الحر والزنجبيل المبشور.

4- بعد مرور حوالي خمس دقائق، نضيف صلصة السوجا ثم المرقة ونتركها مكشوفة على النار لمدة عشر دقائق. ثم نقدّمها ونزيّن سطح الجاط بورق النعنع والبقدونس أو الكزبرة.



قرنبيط هندي (400)
Indian Cauliflower



الوحدات الحرارية	200 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

قرنبيط	1 كغ
لبن (وصفة رقم 142)	4 أكواب
زيت نباتي وبصل مفروم ناعم	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
زنجبيل مقشر ومبشور	1 ملعقة كبيرة
خردل وفليفلة حرّة مفرومة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
كاري حر	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يقطع القرنبيط الى قطع صغيرة بحيث تكون كل قطعة مؤلفة من زهرة.
2- تغسل هذه القطع جيداً ثم تسلق وعندما تنضج نضعها جانباً.
3- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم والفليفلة الحرة المفرومة والزنجبيل (لا نضع وجهنا فوق الطنجرة وإلا انزعجنا من البخار القوي المتصاعد).
4- نضيف بعد ذلك الخردل ونحرك المواد ثم نغمرها برب البندورة الذي ذوّبناه في كوب من الماء مع الكاري الحر. ونترك الطنجرة مكشوفة على نار متوسطة الحرارة مكشوفة حتى ينخفض مستوى السائل قليلاً ثم نطفئ النار ونضيف اللبن ونخفقهما معاً ثم نضع القرنبيط المسلوق في هذا المزيج حتى يغلفه جيداً ويقدّم ساخناً.

سبانخ بالثوم والسوجا (401)
Soja & Garlic Spinach

الوحدات الحرارية	270 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

أوراق سبانخ مقطعة رفيعاً	1 كغ
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
بصل أخضر مقطع	1 كوب
زنجبيل مقشر ومبشور	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض وزبيب	1/2 كوب من كل صنف
صلصة السوجا	1/4 كوب
سكر وسمسم مقلي	2 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم والزنجبيل ثم السبانخ..
2- تقلب المواد بعضها مع بعض، وعندما نرى انه بدأ ينضج ويتغير لونه نضيف السكر، وبعد بضع دقائق صلصة السوجا وعصير الحامض.
3- نحرك جيداً ونضيف الزبيب، ونترك الوصفة على نار متوسطة الحرارة لبضع دقائق ثم نسكبها في جاط الخدمة ونرش على سطحها السمسم المقلي.



كراث بالفرن (402)

Leek &Endive Gratin



الوحدات الحرارية:	515 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

أنديف	2 حبة
كراث	2 حبة
زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كريما	3 أكواب
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يقطع الكراث والأنديف إلى دوائر متوسطة السماكة ثم تسلق في الماء وتصفى ونستطيع تقطيعها بالطول، وهذا شيء اختياري.

2- ندهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بالزبدة والثوم ثم نضع فيه الخضر المقطعة والمسلوقة.

3- نخفق الكريما مع الملح والبهار ثم نغمر بها الخضر وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة حتى ينخفض مستوى الكريما ويبدأ سطحها بالاحمرار.

4- نضيف عند ذلك الجبنة الصفراء المبشورة وندخلها ثانية الفرن حتى تحمرّ الجبنة فتقدم مباشرة.

5- نستطيع استبدال هذه الأصناف من الخضر بغيرها، مثل السبانخ المسلوق والمقطع الى شرائح طويلة ورفيعة.

باذنجان بالجبنة (403)

Stuffed Eggplant with Cheese

الوحدات الحرارية:	650 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيت قلي	3 أكواب
باذنجان متوسط الحجم وطويل	3 حبات
جبنة فيتا مبشورة	1 1/2 كوب
جبنة موزريلا صفراء مبشورة	1 1/2 كوب
بقدونس مفروم (ناعم)	1/2 كوب
طحين وبندورة كونكاسيه	2 كوب من كل صنف
زيت نباتي وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- يغسل الباذنجان جيداً ثم يقطع الى شرائح رفيعة ومتشابهة العرض من دون تقشيره، ثم تغلف بالطحين وتقلى بالزيت، ونضعها بعد ذلك في جاط على الورق ليمتصّ الزيت.

2- نضع الزيت في طنجرة، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ومن ثم مكعبات البندورة والملح.

3- نخفق الجبنة البيضاء مع الصفراء مع البقدونس ونوزّع هذه الحشوة على شرائح الباذنجان التي نلفّها على الحشوة حتى نحصل على أصابع من الباذنجان بداخلها الجبنة. ونضعها في جاط سيدخل الفرن، ونوزع عليها البصل والثوم والبندورة (والصعتر الطازج إذا أردنا) المقلية.

4- ندخلها الفرن لمدة عشر دقائق أو حتى تذوب الجبنة فتقدَّم فوراً.



ملفوف بالكريما (404)

Brussels Sprout In Cream



الوحدات الحرارية	715 حَرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
ملفوف صغير (كرنب بروكسيل)	3 أكواب
ملفوف أحمر مفروم	1 كوب
جوز حب	1/2 كوب
طحين	1/4 كوب
كريما	2 كوب
جبنة روكفور (Roquefort) مبشورة	12 كوب

طريقة التحضير:

1- يفرم الملفوف الأحمر الى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne).

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل.

3- عندما يصبح البصل شفافاً، نضيف إليه الملفوف الأحمر والكرنب.

4- بعد مرور بضع دقائق نضيف الجبنة المبشورة والجوز الحب.

5- نحرك المواد مع الجبنة ثم نضيف الطحين ونحرك مجدداً حتى يغلّف جميع المواد، ومن ثم نغمرها بالكريما ونحرك من جديد حتى يذوب الطحين في الكريما وكذلك الجبنة وتبدأ الصلصة بالاشتداد.

6- تترك الوصفة على نار متوسطة الحرارة حتى تغلف الصلصة المواد جيداً، وتقدّم من بعد ذلك مع اللحوم البيضاء أو الحمراء وحتى السمك.

فطر وكاجو بالكريما (405)

Cashew Nut Mushroom

الوحدات الحرارية	270 حَرَيْرَة
الكمية	5 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

فطر طازج	10 حبات
زيت نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
كزبرة مفرومة ومرقة الخضر	2 كوب من كل صنف
عصير حامض وصنوبر	1/2 كوب من كل صنف
غراتان اللقطين (وصفة رقم 394)	10 ملاعق كبيرة
جبنة صفراء مبشورة	1 كوب

طريقة التحضير:

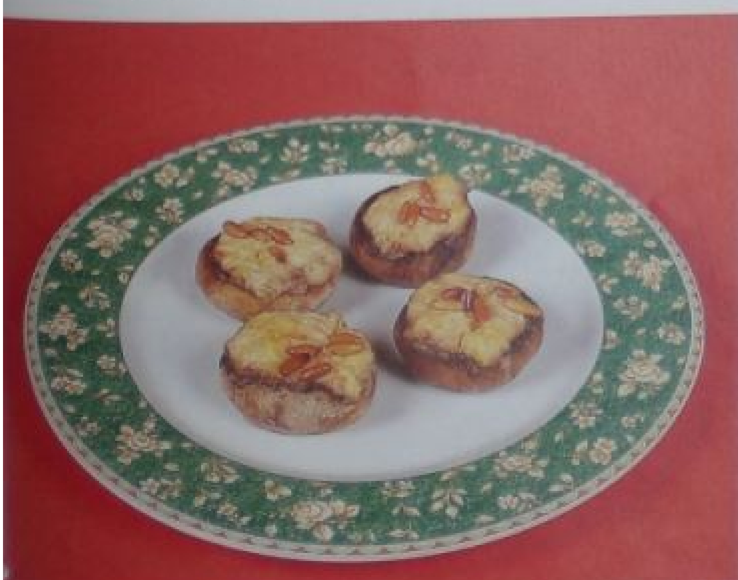
1- ينزع عنق الفطر ويقشر الطربوش ثم يغسل ويسلق في الماء.

2- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الصنوبر ثم الثوم ونحرص على عدم تلوين الصنوبر.

3- نضيف إليهما بعد بضع دقائق الكزبرة المفرومة فرماً ناعماً ونقلّب المواد الى أن تبدأ بالالتصاق قليلاً في قعر الطنجرة. فنضيف عندها عصير الحامض ونحرك ثم مرقة الخضر ونتركها لمدة عشر دقائق على نار متوسطة الحرارة.

4- نضع حبات الفطر على جهة طربوشها في جاط سيدخل الفرن مع القليل من الزيت. وتوزع الكزبرة المقلية على القطع كلها ومن ثم مزيج اليقطين الذي حضرناه في الوصفة رقم 394 مع الجبنة المبشورة على سطح كل حبة.

5- ندخل الجاط الفرن لمدة ربع ساعة حتى تحمرّ الجبنة وتقدّم مباشرة.



سبانخ بالفطر والزبيب والحبوب (406)

Mushroom Spinach



الوحدات الحرارية:	190 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
سبانخ مفروم ناعم	1 كغ
حمص مسلوق وزبيب	1/2 كوب من كل صنف
فاصوليا مسلوقة	1/2 كوب
حبوب فطر صغيرة وعصير حامض	1/2 كوب من كل صنف
زيتون أخضر منزوع النوى	1/2 كوب
ملح، كمون	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل المفروم فرماً ناعماً والثوم المدقوق. ثم نضيف السبانخ ونتركه لفترة خمس دقائق.

2- نضيف بعد ذلك إليه الحمص المسلوق والفاصوليا المسلوقة والفطر والزبيب ونقلّب المواد بعضها مع بعض.

3- بعد مرور حوالي عشر دقائق، نضيف الزيتون الأخضر والبهارات وعصير الحامض ونحرك مجدداً حتى تتوزع المواد وتختلط بعضها مع بعض.

4- يقدم هذا الصنف بمفرده إلى جانب مشاو على الفحم أو بداخل البندورة التي نفرغ قلبها ونضيفه إلى القلية، ثم نملأ رأس البندورة بمواد القلية وندخله الفرن حتى ينضج.

هل تعلم؟

1- يعتبر الأرز المحصول الأكثر إنتشاراً في العالم بعد القمح، ومن أكبر مستهلكيه الصين والهند وأندونيسيا واليابان والبنغلاديش.

2- ترجع زراعة الأرز إلى 3000 سنة قبل الميلاد، وأساسها جنوب الهند ثم انتقلت إلى شماله، ومن ثم إلى كل الصين حيث عرف انتشاراً قوياً وواسعاً ثم انتقل إلى كوريا والفليبين سنة 2000 قبل الميلاد، ثم إلى اليابان وأندونيسيا سنة 1000 قبل الميلاد.

3- نقله الفرس إلى بلاد ما بين النهرين وتركستان. كما نقله الإسكندر الأكبر الذي احتلّ الهند في سنة 320 قبل الميلاد إلى اليونان.

4- من خلال المسافرين العرب انتشر الأرز إلى مصر والمغرب وإسبانيا، حيث نجد حتى اليوم استعمال الأرز بكثافة بالنسبة لباقي الدول الأوروبية (وللذكر لا للحصر البايلا).

5- أدخل الهولنديون والبرتغاليون الأرز إلى إفريقية الغربية إبتداءً من القرن الخامس عشر، ثم إلى قارة أميركا في نهاية القرن السابع عشر.

6- أما فرنسا فعرفت الأرز من خلال الصليبيين وتعرف منطقة الكامارغ (Camargue) حالياً في فرنسا بأنها تؤمن زراعة الأرز و 20% من الاستهلاك الوطني.

7- هناك صنفان أساسيان من الأرز:

- صنف انديكا (Indica)، وهو الأرز الفاخر ذو الحبة الطويلة.
- صنف جابونيكا (Japonica)، وهو الأرز العادي ذو الحبة القصيرة.

وهنالك العشرات من الأصناف المختلفة المشتقة، وكل واحد يختلف عن الآخر بالعلاج الذي يطبق عليه بعد الحصاد ومنها:

أرز بادي (Paddy)، أرز كارغو (Cargo)، أرز أبيض (Blanc)، أرز بولي (Poli)، أرز غلاسي (Glace)، أرز كامولينو (Camolino)، أرز بـري (Sauvage)، أرز بسمتي (Basmati)، أرز سوريتام (Surinam)، أرز معطر (Parfumé)، أرز ملسق (Gluant)، أرز كارولين (Caroline)، طحين الأرز، كريمة الأرز، الأرز الذي سبق معالجته (Prétraité) والأرز الذي سبق سلقه (Précuit).

8- يعتبر الأرز من الأصناف الغنية بالحريرات، فإذا كان كاملاً (com-plet) أي ما زال عليه قسم من قشرته يحتوي على 350 وحدة حرارية لكل 100 غرام، بينما إذا كان مسلوقاً أي نظيفاً فيحتوي على 120 وحدة حرارية.

والأرز غني بالنشاء وطبقاته الخارجية تحتوي على فيتامينات PP و B2 و B1 بالإضافة إلى العناصر المعدنية.



العجائن

نقصد بالعجائن القسم المخصص للمعكرونة والسباغتي والأصناف المتعددة التي تتشعب من العجينة الأساسية المؤلفة من الطحين وصفار البيض. وسنرى بالتفصيل هذه الأصناف في وصفة صنع العجينة الأساسية.

وتختلف هذه الأصناف بعضها عن بعض من حيث شكلها، فلكل واحدة لقب يدلّ على شكلها.

ونستطيع أن نطبق كل صنف مع صلصة معيّنة، فالطبق كما ستلاحظون مؤلف دائماً من صنف من هذه الأصناف مع صلصة تسكب عليه أو إلى جانبه. تسلق أصناف المعكرونة والسباغتي وبقيّة الأصناف بطريقة آل دانتي (Al Dente) ويدل هذا اللّقب على درجة نضوج معيّنة، أي يبقى قاسياً بعض الشيء.

وهناك طبعاً الأصناف التجاريّة التي نشتريها جاهزة للاستعمال فنتجنب هكذا عملية تحضير العجينة. ونستطيع في هذه الحالة أن نستعمل صنفاً من الأصناف من دون سلقه مسبقاً في الوصفة فينضج بداخلها ويشرب من خواصها مما يعطينا نكهة جيّدة.

سنرى إذاً الآن عدداً كبيراً من وصفات العجائن أبرزنا فيها أهم الأصناف مع أهم الصلصات، مما يسهّل عليكم تطبيق أي وصفات أخرى.


العجائن

عجينة المعكرونة (407)

Spaghetti Pasta

الوحدات الحرارية	285 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

طحين أبيض	2 كوب
بيض كامل	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- هناك صنفان من المعكرونة: الجافة التي نجدها في الأسواق مغلّفة وجاهزة للطهي، أو الطازجة التي نصنعها بأنفسنا، حسب الوصفة التالية.

2- نضع الطحين على الطاولة ونصنع في وسطه حفرة نضع فيها البيض.

3- يدعك الطحين مع البيض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نستطيع أن نعطيها نكهة ولوناً مثل المعكرونة بالسبانخ التي تحضَّر كما يلي: نسلق السبانخ ثم نصفيه ونعصره جيداً بأيدينا ونضيفه مع البيض إلى الطحين بعد أن نكون قد فرمناه جيداً.

5- بعد أن صنعنا العجينة يجب الآن أن نعجنها جيداً وذلك بوضع كف يدنا اليمين على العجينة ودفعها الى الأمام وإعادة الكرة عدة مرات حتى تصبح العجينة طرية. نتركها ترتاح حوالي ربع ساعة ثم نمدّها بالشوبك على الطاولة حتى تصبح شفّافة ولكن نحرص على ألا تتمزق.

6- نستطيع الآن أن نقطع العجينة بالشكل الذي نريده وهو:

- لازانيا (Lasagnes):

تقطع العجينة إلى مربعات مستطيلة (8 سم x 15 سم).

- تاغليوليني (Tagliolini):

نلف العجينة بعضها على بعض وبمساعدة سكين حاد نقطع دوائر منها بسماكة 2 مليمتر ثم نفتح هذه الدائرة من العجينة الملفوفة ونحصل على قطعة طويلة ورفيعة من العجين. وإذا أردنا ان يكون لجوانب هذه القطعة شكل الأمواج، نستعمل الدولاب المخصص لهذا الشأن (راجع قسم الأدوات).

- فيتوشيني (Fettuccine):

نصنع الفيتوشيني على طريقة التاغليوليني ولكن بسماكة أكبر تقارب خمسة مليمترات.

- تاغلياتيل (Tagliatelle):

تصنع التاغلياتيل بالطريقة نفسها ولكن بسماكة أكبر تقارب ثمانية مليمترات.

- بابارديل (Papardelle):

الطريقة نفسها ولكن بسماكة أكبر تعادل الـ 2 سم.

- مالتغلياتي (Maltagliati):

تلفّ العجينة بعضها على بعض ثم تقطّع بالسكين بشكل منحرف على أن نحصل بعد أن نفتح العجين بعضه عن البعض الآخر على قطع صغيرة من العجين المثلثة الأطراف الأربعة.

- انيولوتي (Agnolotti)، تورتيللي (Tortelli)، رافيولي مربع (Ravioli):

هي أشهر أصناف المعكرونة المحشوّة. فبعد أن نلف العجينة بعضها على بعض نقطع بسكين حاد شرائح بعرض 10 سم ثم نقطعها ثانية ونحصل هكذا على شرائح طويلة وعريضة من العجين.
نوزع الحشوة التي نريدها على هذه الشرائح تاركين بين كل حشوة وأخرى مسافة تعادل خمسة سنتيمترات. نطوي العجينة بحيث تصبح الحشوات مغطاة بالعجينة ثم نقطع بمقطع ذي جوانب مسننة مربعات من العجين في وسطها الحشوة.
نستطيع ان نضع القليل من الماء على أصابعنا ونمرّرها على جوانب العجينة قبل أن نطويها على نفسها وذلك لتلتصق بعضها ببعض.
كما نستطيع أن نعطي شكلاً مختلفاً للرافيولي وذلك باستعمال كوب وتقطيع العجين به ثم طيه على الحشوة فنحصل على قطعة بشكل نصف القمر وبداخلها الحشوة.

- تورتيلليني (Tortellini):

تقطع العجينة بشكل دوائر بمساعدة مقطع مستدير، ونضع في وسط كل واحدة الحشوة وندهن الجوانب بالماء ثم نطوي العجين بعضه على بعض بحيث نحصل على نصف قمر ونطويه مجدداً حول أصبعنا لكي يتصل الطرفان وعندئذ نلحمهما.

- تورتيللوني (Tortelloni):

تصنع بنفس الطريقة التورتيلليني، ولكن حجم أو قطر الدائرة سيكون أكبر وكمية الحشوة أكبر.

- كابيلليتي (Cappelletti):

نقطع العجين بحيث نحصل على مربعات (5x5 سم) ونضع الحشوة في وسط كل مربع ثم نطوي العجينة بعضها على بعض بحيث نحصل على مثلث. نطوي المثلث من جديد حول أصبعنا بحيث تلتقي أطرافه فنلحمها معاً. ثم نطوي رأس المثلث نحو الوراء بحيث يصل إلى قاعدته.

العجائن



فيتوشيني
Fettuccine



تاغليوليني
Tagliolini



لازانيا
Lasagne



مالتغلياتي
Matagliati



تاغلياتيل
Tagliatelle



بابارديل
Papardelle



تورتيللوني
Tortelloni



تورتيلليني
Tortellini



رافيولي
Ravioli



كابيلليتي
Cappelletti

تاغلياتيل بالصدف (408)
Tagliatelle aux Moules



الوحدات الحرارية:	430 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

مرقة السمك (وصفة رقم 28)	3 أكواب
مول (بلح البحر) بصدفه	1 كغ
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة
تاغلياتيل	250 غرام
بندورة كونكاسيه	2 كوب
كريما	1 كوب
فليفلة حرة مفرومة	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- بعد أن نجهّز التاغلياتيل كما ذكرنا في المقدمة، نسلقها في ماء يغلي مع القليل من الملح والزيت حتى تصل الى درجة الآل دانتي (Al dente)، أي تبقى قاسية بعض الشيء، ثم نصفّيها.

2- فيما التاغلياتيل على النار نجهز الصلصة فنضع المول بعد أن نغسله جيداً في طنجرة على النار ونغمرها بمرقة السمك ونتركها حتى تتفتح الأصداف كلها فنخرجها من ماء سلقها ونحفظ ماء السلق جانباً.

3- نضع في الطنجرة ذاتها زيت الزيتون، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم والفليفلة ثم البندورة والملح، ثم نضيف المول وماء سلقه والكريما ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى الصلصة. نضيف إليها عندئذ التاغلياتيل ونتركها تغلي لمدة ربع ساعة ثم تقدّم.

تاغلياتيل خضراء (409)
Tagliatelle Verdi

الوحدات الحرارية:	735 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

تاغلياتيل بالسبانخ	250 غرام
بازيلا خضراء طازجة	1 كوب
جبنة الغورغونزولا (Gorgonzola)	1 كوب
كريما	2 كوب
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نسلق البازيلا الخضراء ثم نصفّيها ونضعها جانباً.

2- نقطع جبنة الغورغونزولا إلى مكعبات صغيرة ونضعها في طنجرة على النار ونحركها حتى تذوب فنضيف إليها الكريما ونحرّك جيداً، ونستطيع استبدال الغورغونزولا إذا لم تتوفر بالروكفور (Roquefort).

3- نسلق في هذا الوقت التاغلياتيل بالماء على النار مع القليل من الملح والزيت، وعندما تصل إلى درجة الآل دانتي (Al Dente) نصفّيها جيداً فنضيفها إلى الصلصة على النار مع البازيلا.

4- نترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى الصلصة وتغلف المواد بداخلها.

5- يقدم الطبق فوراً مع جبنة البارميزان المبشورة على سطحه والبقدونس المفروم فرماً ناعماً.



تاغلياتيل بقصبة الدجاج (410)
Tagliatelle Duchesse



الوحدات الحرارية:	440 حريرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

قصبة الدجاج	8 حبات
زبدة	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه	1 كوب
تاغلياتيل	250 غرام
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
صفار البيض	3 بيضات
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نجهز التاغلياتيل كما ذكر في مقدمة هذا القسم ثم نسلقها بماء يغلي على النار مع القليل من الملح والزيت. وفي هذا الوقت نفرم قصبة الدجاج فرماً خشناً ونضعها جانباً حتى يحين وقت استعمالها.

2- نضع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب وتحمى نضيف إليها الثوم المدقوق ثم مكعبات البندورة والملح والبهار.

3- تقلّب المواد جيداً بعضها مع بعض ومن ثم نضيف قصبة الدجاج المفرومة فرماً خشناً وتحرك مجدداً.

4- نصفّي التاغلياتيل من الماء، ونضعها في جاط ونضيف إليها المزيج ثم جبنة البارميزان المبشورة وصفار البيض، وتقلّب المواد بعضها مع بعض على نار متوسطة الحرارة وتقدم التاغلياتيل مباشرة.

تاغليوليني بالماسكاربوني (411)
Tagliolini El Mascarpone

الوحدات الحرارية:	360 حريرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

تاغليوليني	250 غرام
ماسكاربوني	2 كوب
صفار البيض	1 بيضة
بارميزان مبشور	1 كوب
ملح، بهار أسود	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- بعد أن نجهز التاغليوليني مثلما ذكرنا في المقدمة نسلقها حتى درجة الآل دانتي (Al-Dente) في ماء يغلي مع القليل من الملح والزيت، ونستعمل الزيت لئلا تلتصق المعكرونة بعضها ببعض.

2- في هذا الوقت نخفق الماسكاربوني الذي يشبه كثيراً اللبنة من حيث الشكل والنكهة مع صفار البيض.

3- نصفّي التاغليوليني جيداً ثم نضيفه وهو ما يزال ساخناً الى مزيج الماسكاربوني والصفار والملح والبهار، وسنرى أن الماسكاربوني يذوب ويغلف العجين، أما الصفار بداخله فيشتد وتتكثف الصلصة تحت تأثير حماوة العجين.

4- يقدّم الطبق وعلى وجهه البارميزان المبشور.



تاغليوليني بالكاري (412)
Tagliolini El Curry



الوحدات الحرارية:	755 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زبدة وبصل مفروم (ناعم)	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كريما	2 كوب
كاري حر وطحين	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
تاغليوليني	250 غرام
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يسلق التاغليوليني في الماء على النار مع القليل من الملح والزيت بعد أن نجهزه كما ذكر في المقدمة.

2- في هذا الوقت نضع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب وتحمى نضيف إليها البصل والثوم. وقبل ان يحمرّ البصل، نضيف الطحين والكاري ونحرّك جيداً حتى نحصل على رو بالكاري.

3- نضيف بعد ذلك الكريما والبهار والملح ونحرّك جيداً، وإذا رأينا الصلصة شديدة كثيراً نخفف كثافتها بكريما.

4- نترك الصلصة على النار حتى ينخفض مستواها ونكون صفّينا في هذا الوقت التاغليوليني فنضيفه الى الصلصة ونتركها على النار حتى تغلف الصلصة التاغليوليني جيداً. ثم يقدم الطبق مباشرة وعلى سطحه جبنة البارميزان المبشورة التي ستذوب تحت تأثير حماوة الطبق.

فيتوشيني بالفطر (413)
Mushroom Fettuccini

الوحدات الحرارية:	735 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 ملعقة كبيرة
فطر طازج مقطع	2 كوب
عصير حامض	3 ملاعق كبيرة
كريما	4 أكواب
فيتوشيني	250 غرام
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- بعد أن نكون جهزنا الفيتوشيني كما ذكرنا في المقدمة، نسلقها بالماء على النار مع القليل من الملح والزيت ونستطيع استعمال أصناف الفيتوشيني المختلفة بعضها مع بعض (سبانخ..).

2- في هذا الوقت نضع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب نضيف إليها الفطر المقطع الى شرائح رفيعة ونقلّبها بالزبدة حتى يتغير لونها نحو الأسود. نضيف إليها عندئذ عصير الحامض ثم الكريما والملح والبهار.

3- نصفّي الفيتوشيني من الماء جيداً، ويكون قد وصل الى درجة الأل دانتي (Al dente)، ونضعه في الصلصة على النار حتى ينخفض مستوى الصلصة وتغلّف المواد جيداً.

4- يقدم هذا الطبق مباشرة مع الجبنة المبشورة على سطحه، ونستطيع إضافة الزيتون الأسود عليه في المرحلة 2.



فيتوشيني ألفريدو (414)
Fettuccini Alfredo



الوحدات الحرارية:	525 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

فيتوشيني	250 غرام
زبدة	2 ملعقة كبيرة
كريما	6 أكواب
جبنة بارميزان مبشورة	1 1/2 كوب
جوزة الطيب مبشورة	1/2 ملعقة صغيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- بعد أن نجهز الفيتوشيني نسلقه في طنجرة على النار مع القليل من الملح والزيت في الماء، حتى يصل الى درجة الآل دانتي (Al dente)، أي يبقى قاسياً قليلاً.

2- في هذا الوقت نضع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب نضيف إليها الكريما ونتركها على نار قوية الحرارة في البدء، ثم على نار متدنية الحرارة حتى يبدأ مستوى الكريما بالانخفاض قليلاً.

3- نضيف عندها الفيتوشيني المسلوق ونقلّبه في الصلصة على النار ونضيف إليه البهارات المختلفة.

4- نتركها على النار حتى ينخفض أكثر وأكثر مستوى الكريما وتغلّف الصلصة الفيتوشيني جيداً.

5- نقدّم الطبق فوراً مع جبنة البارميزان المبشورة الموزّعة على سطحه ونستطيع إضافة الأعشاب المعطرة كالحبق أو الصعتر المفرومين فرماً ناعماً.

مالتغلياتي باللحمة (415)
Maltagliati Agnolotti

الوحدات الحرارية:	485 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زبدة وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
لحمة غنم مفرومة	200 غرام
بندورة كونكاسيه	2 كوب
ورق حبق طازج	10 أوراق
مالتغلياتي	250 غرام
جبنة البارميزان	1 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب وتحمى نضيف إليها البصل المفروم فرماً ناعماً والثوم المدقوق. ثم نضيف اللحمة المفرومة ونقلبها على النار، وعندما يتحوّل لونها إلى الأبيض نضيف إليها ورق الحبق الطازج المفروم فرماً خشناً ومكعبات البندورة الكونكاسيه والملح.

2- نضع في هذا الوقت المالتغلياتي على النار في الماء مع القليل من الملح والزيت، وعندما تصل إلى درجة الآل دانتي (Al dente) نصفيها. ولا نسلق المالتغلياتي الا بعد مرور حوالي نصف ساعة على إضافة البندورة إلى القلية، وذلك لإعطائها الوقت بالنضوج.

3- نضيف المالتغلياتي إلى صلصة البندورة ونتركها على النار حتى يجفّ معظم ماء البندورة فنقدم الطبق مع جبنة البارميزان على سطحه.



بوكاتيني بالزيتون (416)

Bucatini Olive



الوحدات الحرارية:	990 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون أو نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة ناعمة وكريما	2 كوب من كل صنف
زيتون أسود	1 كوب
منزوع النوى ومفروم فرماً خشناً	
قبار وصنوبر	1/2 كوب من كل صنف
بوكاتيني	250 غرام
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- البوكاتيني هي صنف معكرونة فارغة الوسط وهي أكبر قياساً من المعكرونة العادية وتشبه الأنبوب الصغير.

2- نضع البوكاتيني في الماء على النار مع القليل من الملح والزيت حتى تصل الى درجة نضوج الأل دانتي (Al dente).

3- في هذا الوقت نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم المدقوق، ثم نضيف الكزبرة، وعندما يتغير لونها نضيف الزيتون المنزوع النوى، ثم القبار والملح والبهار، والبوكاتيني. وبعد حوالي عشر دقائق، نضيف الكريما ونترك المواد تغلي معاً لمدة عشر دقائق.

4- نضيف البارميزان ونقدّم بسرعة قبل أن تبرد.

سباغتي كاربونارا (417)

Carbonara Spaghetti

الوحدات الحرارية:	755 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون أو نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
لحم بقر معلب مقطّع (مكعبات)	300 غرام
بيض	3 بيضات
جبنة بارميزان مبروشة	1 كوب
سباغتي	250 غرام
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نأخذ صفاراً واحداً من البيضات الثلاث ونبقيه في نصف قشره جانباً، ونخفق الباقي منها جيداً ونضيف إليها البارميزان والملح والبهار.

2- نسلق السباغتي على النار في الماء الذي وضعنا فيه القليل من الملح ومن الزيت حتى تصل الى درجة نضوج الأل دانتي (Al dente).

3- في هذا الوقت نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم المدقوق ومن ثم مكعبات لحم البقر المعلب المقطع الى مكعبات صغيرة.

4- نصفي السباغتي من ماء السلق جيداً ولا نبرّدها ونضيفها بسرعة الى مزيج البيض المخفوق مع الجبنة ونقلّبها بعضها مع بعض حتى يتوزع المزيج في كل السباغتي.

5- نضيف اللحمة بالثوم ونحرك مجدداً، ثم نقدّمها بسرعة ونضع على سطحها صفار البيض في قشرته في وسط الصحن.



سباغتي بالطون (418)
Tuna Spaghetti



الوحدات الحرارية:	475 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون وبصل مفروم (ناعم)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق وصعتر ياس	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
فيليه أنشوا	3 شرائح
بندورة كونكاسيه	4 أكواب
طون معلب	2 علبة صغيرة
سباغتي	250 غرام
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة
عصير حامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم مكعبات البندورة والملح والبهار.

2- بعد مرور حوالي خمس دقائق، نضيف الصعتر اليابس على البندورة مع فيليه الأنشوا والطون، ونحرص على عدم التحريك كثيراً وإلا تكسر الطون، وعندما نرى أن خواص أو ماء البندورة بدأ يجفّ وبدأت المواد تلتصق في قعر الطنجرة، نضيف عصير الحامض ونحرك مجدداً.

3- نسلق في هذا الوقت "السباغتي" حتى تصل إلى حالة الأل دانتي (Al dente) فنصفيها جيداً ونضيفها إلى الصلصة على النار. ثم تقدّم مع الجبنة على سطحها.

سباغتي بالكوسى والباذنجان (419)
Vegetable Spaghetti

الوحدات الحرارية:	1000 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

جبنة بارميزان مبشورة	1/2 كوب
زيت زيتون وبصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
بصل مقطع جوانح	3 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق وصعتر يابس	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
كوسى وباذنجان حب صغير	3 حبات من كل صنف
بندورة كونكاسيه	2 كوب
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
كريما (اختياري)	3 أكواب
سباغتي	250 غرام

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف البصل والثوم.

2- بعد بضع دقائق نضيف الباذنجان والكوسى اللذين قطعناهما بشكل دوائر، ولا نقشر الباذنجان للاستفادة من لونه.

3- نضيف مكعبات البندورة والملح والبهار، ونحرك المواد جيداً ونتركها مغطاة لمدة ربع ساعة على النار، ثم نضيف رب البندورة والكريما.

5- في هذا الوقت نسلق "السباغتي" حتى تصل إلى حالة الأل دانتي ونستطيع استعمال "التاغلياتيل" إذا أردنا فنصفّيها بعد ذلك جيداً، ونضيفها إلى مزيج الخضر ونتركها حتى تغلّف الكريما المواد. ثم نقدّمها وجبنة البارميزان على وجهها.



بني أرابياتا (420)
Penne Arrabiata



الوحدات الحرارية:	375 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2ملعقة صغيرة
كرفس مفروم	2 ملعقة كبيرة
وبصل مفروم (ناعم)	2 ملعقة كبيرة
لحم بقر معلب مقطع (مكعبات)	1/2 كوب
بندورة كونكاسيه	2 كوب
حبق ونعنع طازج مفروم	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
فليفلة حرة مفرومة	1 ملعقة كبيرة
بني (Penne)	250 غرام
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نجد "البني" في الأسواق بشكل قطع متوسطة الحجم، طويلة وعريضة وداخلها فارغ (راجع الصورة)، ونسلقها حتى الأل دانتي (Al dente).

2- في هذا الوقت نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم والكرفس ونقلبها بعضها مع بعض لبضع دقائق.

3- نضيف بعد ذلك مكعبات لحم البقر المعلب ومن ثم النعنع والحبق والفليفلة.

4- بعد مرور حوالي خمس دقائق، نضيف مكعبات البندورة والملح والبهار ونغطي الطنجرة ونتركها على النار لمدة عشر دقائق.

5- نضيف بعد ذلك البني المسلوقة إلى الصلصة ونحرك جيداً ثم نقدمها.

بني مع الأرضي شوكي (421)
Penne Carciofi

الوحدات الحرارية:	500 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون أو نباتي	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة ناعمة	2 كوب
كعب أرضي شوكي مسلوق	8 حبات
(راجع وصفة رقم 141)	
عصير حامض	1/2 كوب
زيتون أسود منزوع النوى	1/2 كوب
بني (Penne)	250 غرام
جبنة البارميزان مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم ثم الكزبرة وأكعاب الأرضي شوكي المقطّعة إلى قطع متوسطة الحجم.

2- بعد مرور حوالى عشر دقائق نضيف عصير الحامض والزيتون الأسود.

3- نسلق في هذا الوقت "البني" في ماء على النار مع القليل من الملح والزيت حتى تصل الى درجة النضوج الآل دانتي (Al dente) فنصفّيها جيداً.

4- نضيف "البني" إلى الصلصة على النار ونحركها جيداً حتى تختلط مع بقية المواد ونرش عليها الملح والبهار، وتقدَّم مع جبنة البارميزان المبشورة.



باباردیلي باللحمة (422)
Paperdelle Broccoli



الوحدات الحرارية:	1000 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة ناعمة	1 كوب
رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
لحم بقر معلب	1 كوب
مقطع الى مكعبات	
بروكولي أخضر مسلوق	2 كوب
باباردیلي مسلوق Al-dente	250 غرام
كريما	4 أكواب
جبنة بارميزان	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار حتى يحمى، نضيف إليه الثوم المدقوق والكزبرة المفرومة. وبعد مرور بضع دقائق، نضيف مكعبات لحم البقر المعلب.

2- نضيف بعد ذلك ربّ البندورة ومن ثم الكريما ونحرك جيداً.

3- نضيف "الباباردیلي" والبروكولي والملح والبهار إلى الصلصة على النار.

4- نتركها حوالي عشر دقائق، أو حتى تغلف الكريما الحمراء المواد، ثم نقدّمها مع جبنة البارميزان.

لنغويني بالفول (423)
Linguine With Fava Beans

الوحدات الحرارية:	665 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت نباتي وزبدة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بصل مفروم ناعم	3 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
فول أخضر منقى	2 كوب
صعتر طازج مفروم فرماً خشناً	1 كوب
لنغويني	250 غرام
كريما وجبنة بارميزان مبشورة	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت مع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما تذوب الزبدة ويحمى المزيج نضيف إليه البصل والثوم ثم الفول والصعتر.

2- بعد مرور حوالي عشر دقائق من التحريك المستمر، وذلك كي لا يحترق الصعتر نظراً لتكوينه الضعيف بالنسبة للفول، نضيف الكريما والملح والبهار ونترك المواد على النار حتى يبدأ مستوى الكريما بالانخفاض.

3- نسلق في هذا الوقت "اللنغويني"، الذي يشبه "التاغليوليني" كثيراً والاستبدال ممكن، في ماء على النار مع القليل من الملح والزيت حتى تصل الى درجة نضوج الآل دانتي (Al dente). ثم نصفيها جيداً ونضيفها إلى الصلصة بالفول على النار.

4- نترك الوصفة على النار حتى تغلف الكريما المواد نتأكد من نضوج الفول، ثم نقدمها بعد ذلك بسرعة وجبنة البارميزان المبشورة على سطحها.



فوزيلي بالفليفلة (424)

Fusilli Pederoni



الوحدات الحرارية:	475 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

جبنة بارميزان	1 كوب
زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
فليفلة خضراء، حمراء، صفراء	1 حبة من كل صنف
بصل مقطع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه	2 كوب
حبق طازج مفروم	2 ملعقة كبيرة
أنشوا	1 علبة صغيرة
فوزيلي مسلوق Al-dente	250 غرام

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الثوم وحبات الفليفلة الثلاث المقطعة الى شرائح طويلة ورفيعة (Julienne) بعد نزع منها البزر الأبيض منها.

2- تقلّب المواد لمدة عشر دقائق، ونضيف من بعدها مكعبات البندورة والملح والبهار والحبق الطازج المفروم فرماً خشناً. وتترك المواد على النار والطنجرة مغطاة، لمدة ربع ساعة حتى تعطي البندورة أكثرية خواصها.

3- نضيف "الفوزيلي" (ونجدها في الأسواق بشكل دوائر ملتصقة بعضها ببعض) (راجع الصورة) إلى الصلصة مع الأنشوا.

4- تقلّب المواد بعضها مع بعض لمدة عشر دقائق ثم تقدّم مع البارميزان.

معكرونة صَدَف بالقرنبيط (425)

Conchiglie Cavolfire

الوحدات الحرارية:	730 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زيت زيتون	3 ملاعق كبيرة
بصل مقطّع (جوانح)	3 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
قرنبيط مقطّع ومسلوق	350 غرام
كريما	3 أكواب
جبنة صفراء مبشورة وطحين	1/2 كوب من كل صنف
معكرونة صَدف مسلوقة	250 غرام
بابريكا	1 ملعقة كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

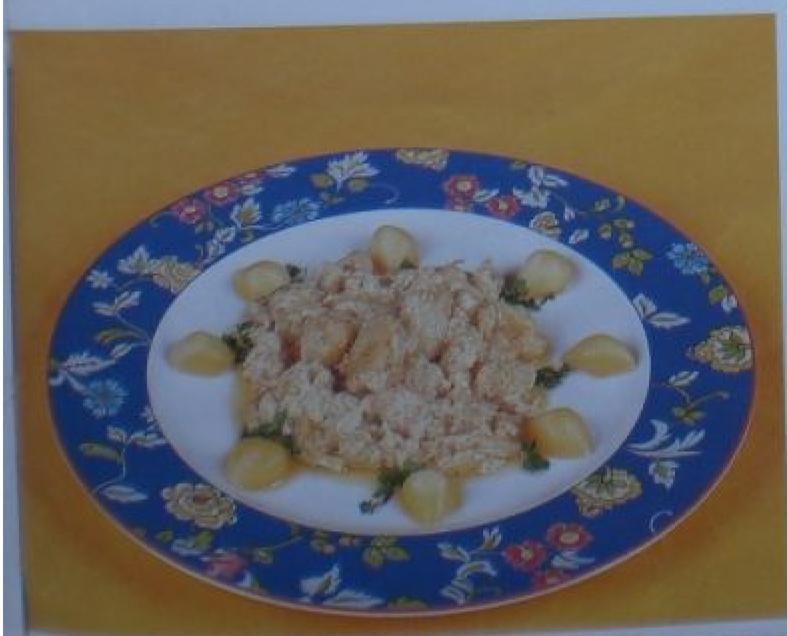
1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم القرنبيط المسلوق بعد تقطيع زهراته.

2- تقلّب المواد بعضها مع بعض لبضع دقائق حتى يغلف الزيت القرنبيط جيداً، ثم نرشّ عليها الطحين. ونكون هكذا قد صنعنا الرو مباشرة على المواد.

3- نضيف عندئذ البابريكا والملح والبهار ومن ثم الكريما ونحرّك حتى يذوب الطحين والبابريكا في الكريما.

4- نضيف المعكرونة الصدف، وهي على شكل صدف البحر، إلى الصلصة.

5- تقدم بسرعة مع الجبنة المبشورة على سطحها. ويمكن إضافة الجبنة إلى الطحين قبل الكريما.



تورتيليني بالخضر (426)

Tortellini Boscaiola



الوحدات الحرارية:	650 حَرِيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

رب البندورة	1 ملعقة كبيرة
تورتيلليني مسلوق Al-dente	250 غرام
بصل مقطّع (جوانح) وزيت زيتون	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بندورة كونكاسيه وكريما	2 كوب من كل صنف
بازيلا خضراء	1 كوب
جزر مسلوق مقطع إلى دوائر	1 كوب
لوبياء خضراء مقطعة	1 كوب
جبنة بارميزان مبشورة	1/2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل والثوم ثم البازيلا والجزر واللوبياء والبندورة.

2- نقلّب المواد على النار مع القليل من الملح والبهار لمدة عشر دقائق.

3- بعد مرور هذا الوقت، نضيف رب البندورة ونحرك جيداً ثم نضيف الكريما ونتركها على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستوى الكريما وتشتد.

4- نضيف "التورتيلليني" إلى الصلصة على النار.

5- بعد حوالي عشر دقائق، نسكب التورتيليني وعلى سطحها جبنة البارميزان المبشورة التي ستذوب تحت تأثير الحرارة العالية.

تورتيليني بالجبنة (427)

Cheese Tortellini

الوحدات الحرارية:	520 حَرِيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
سبانخ مسلوق	2 كوب
بيض كامل	4 بيضات
صفار البيض	1 بيضة
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
جبنة الماسكاربون	3/4 الكوب
(Mascarpone) أو لبنة مثوّمة (143)	
جوزة الطيب، ملح	حسب الرغبة
زبدة سائلة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يخفق الطحين مع البيض حتى نحصل على عجينة متماسكة فنرقها على طاولة العمل برقة الورقة ونقطعها الى مربعات متوسطة الحجم.

2- توزع الحشوة على هذه المربعات ثم يقفل كل مربع حتى نحصل على شكل المثلث، ونطويه بعضه على بعض حتى تلتحم أطرافه ونخرج الزاوية الحرة نحو الخارج وتسلق هذه القطع في الماء المالح.

3- ندهن في هذا الوقت قعر صينية ستدخل الفرن بقليل من الزبدة ونضع التورتيليني في الصينية ونرشّه قليلا بالزبدة السائلة وعلى وجهه ما تبقى من جبنة البارميزان المبشورة وندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة. كما نستطيع إضافة القليل من الكريما في هذه المرحلة.



أنيولوتي بولونيز (428)
Agnolotti Bolognaise



الوحدات الحرارية:	500 حُرَيْرة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زبدة	2 ملعقة كبيرة
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
أنيولوتي	400 غرام
صلصة بولونيز	2 كوب
(راجع وصفة رقم 260)	
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ورق حبق مفروم	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- ندهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بالزبدة والثوم المدقوق.

2- نسلق "الأنيولوتي" بالماء على النار حتى تصل الى درجة نضوج الأل دانتي (Al dente). ونستطيع استبدالها في هذه الوصفة "بالرافيولي"، إذ هما بنفس الشكل تقريباً.

3- تصفّى "الأنيولوتي" من الماء جيداً ثم نصفّها في الجاط الذي جهّزناه ونوزّع عليها الحبق المفروم فرماً خشناً ونغطيها بصلصة البولونيز التي جهزناها.

4- ندخل الجاط إلى فرن متوسط الحرارة، وبعد مرور حوالي ربع ساعة نخرجه ونوزع على سطحه جبنة البارميزان المبشورة وندخله ثانية حتى تحمرّ فيقدّم بسرعة.

معكرونة باللحمة والباذنجان (429)
Maccherouni Incaciati

الوحدات الحرارية:	700 حُرَيْرة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

زبدة وزيت زيتون	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
ثوم مدقوق	1 ملعقة كبيرة
معكرونة مسلوقة Al-dente	250 غرام
باذنجان	2 حبة
لحم البقر معلب مقطع مكعبات	1 كوب
بندورة كونكاسيه	1 كوب
كريما	2 كوب
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
بصل مقطع إلى جوانح	3 ملاعق كبيرة
عصير حامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه البصل ثم الباذنجان الذي قطعناه من دون تقشيره الى مكعبات صغيرة.

2- نضيف بعد ذلك مكعبات لحم البقر المعلب وعصير الحامض ومكعبات البندورة ونحركها لمدة خمس دقائق.

3- نضيف قلية الباذنجان واللحمة والبندورة إلى المعكرونة مع الكريما ونصف كمية جبنة البارميزان المبشورة والملح والبهار ثم نسكب المزيج في جاط دهنّا قعره وجوانبه بالزبدة والثوم.

4- ندخل الجاط الفرن على سطحه بقية الجبنة، وعندما تحمرّ تقدم.



معكرونة بالبندورة (430)
Pamodori Di Pasta



الوحدات الحرارية:	690 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

بندورة متوسطة الحجم	6 حبات
ورق حبق	12 ورقة
زيت زيتون او نباتي	6 ملاعق كبيرة
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
معكرونة صدف	250 غرام
جبنة صفراء مبشورة وكريما	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نقطع الرأس من كل حبة بندورة ونضعه جانباً، وبواسطة ملعقة صغيرة نفرغ داخل كل حبة ونجمع اللب كله في وعاء على جنب.

2- نضع البندورة في صينية تدخل الفرن ويرش عليها نصف كمية زيت الزيتون مع الملح والبهار ونضع في داخلها ورقتين من الحبق.

3- نضع بقية الزيت في طنجرة على النار، وعندما يحمى نضيف إليه الثوم الدقوق ثم لب البندورة المفرومة خشنة والملح والبهار. وبعد حوالي عشر دقائق نضيف المعكرونة غير المسلوقة.

4- نقلّب المعكرونة مع صلصة البندورة ثم نضيف إليها نصف كمية الجبنة، والكريما ونتركها حتى ينخفض مستواها. ثم نوزع هذا المزيج على البندورة في الصينية ونضع ما تبقى من الجبنة على سطحها وندخل الصينية الفرن وقد وضعنا حينها رؤوس البندورة المقطعة. نتركها في الفرن حتى تحمرّ الجبنة وتنضج البندورة فتقدّم.

كانيلوني بالسبانخ (431)
Cannelloni Spinaci

الوحدات الحرارية:	800 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عجينة الكانيلوني (407 أو 195)	12 حبة
سبانخ مسلوق	4 أكواب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
لبنة أو ريكوتا (Ricotta)	2 كوب
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
بيض	2 بيضة
صلصة بيشاميل (45)	4 أكواب
صلصة البندورة (48)	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نسلق عجينة «الكانيلوني» بالماء حتى بلوغ نضج الآل دنتي (Al Dente).

2- نخفق السبانخ المسلوق مع اللبنة أو جبنة الريكوتا البيضاء، ونصف كمية البارميزان والبيض.

3- ندهن قعر وجوانب جاط سيدخل الفرن بالزبد ونضع فيه طبقة من البيشاميل.

4- نوزع الحشوة على قطع الكانيلوني ونلفّها بحيث نحصل على أصابع محشوة، ثم نضعها في الجاط ونغطيها بما تبقى من صلصة البيشاميل وبصلصة البندورة ونوزع على سطحها جبنة البارميزان المبشورة.

5- ندخل الجاط إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ وجه الكانيلوني.



رافيولي بالجبنة (432)
Cheese Ravioli



الوحدات الحرارية:	770 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
بيض	3 بيضات
زبدة	3/4 الكوب
جبنة موزاريلا او غرويار مبشورة	2 كوب
جبنة فيتا مبشورة	1/2 كوب
بقدونس مفروم	3 ملاعق كبيرة
حليب	3/4 الكوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يخلط الطحين مع الزبدة حتى نحصل على عجينة تشبه الفَرك، ثم نضيف إليها الحليب فنحصل عندئذ على عجينة متماسكة.

2- نخلط الجبنة الصفراء مع الجبنة البيضاء والبقدونس الملح والبهار وصفار البيضات الثلاثة وزلال واحد.

3- تقسم العجينة الى قسمين وتوزع الحشوة على القسم الأول بعد أن يُرَقّ ويُمدّ على طاولة العمل، وتترك مسافة بين حشوة وأخرى.

4- نضع بعد ذلك القسم الثاني من العجينة فوق القسم الأول، و بالسكين نقطع العجين طولاً وعرضاً، وهذه هي الرافيولي التي نستطيع وضعها بجاط تم دهن قعره بالزبدة والثوم ونغمره بالكريما وندخله الفرن. ونستطيع استبدال الكريما بصلصة البندورة كما نستطيع استبدال الحشوة بغيرها.

نوتشي الإيطالي (433)
Gnocchi Italy

الوحدات الحرارية:	560 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

بطاطا	7 حبات
طحين وزبدة	1 كوب من كل صنف
صفار البيض	4 بيضات
ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
كريما	2 كوب
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا جيداً وتقشّر ثم تسلق وتضرب على آلة الفرم. نضيف إليها بعد ذلك الطحين ونصف كمية الزبدة وصفار البيض والملح والبهار.

2- تقسم هذه العجينة إلى قطع صغيرة نعطيها شكل أصابع صغيرة.

3- تسلق هذه القطع في الماء على النار وهو قوي الغليان. عندما نضع "النوتشي" في الماء سنلاحظ أنها ستنزل إلى قعر الطنجرة ثم تطفو على سطح الماء، ويجب عندئذ أن يكون الماء مرتعشاً لا قوي الغليان.

4- بعد مرور حوالي سبع دقائق على هذا السلق البطي، نخرج "النوتشي" من الماء، نصفيها جيداً ونضعها في جاط سيدخل الفرن وقد دهنّا قعره وجوانبه بالزبدة والثوم المدقوق ونغمر كافة المواد بالكريما.

5- عندما نرى أن سطح الجاط بدأ يتلوّن وقد انخفض مستوى الكريما، نوزّع الجبنة ونترك الجاط في الفرن حتى تحمرّ الجبنة، ونقدّم الطبق.



نوتشي بالسبانخ (434)

Gnocchi Spinaci



الوحدات الحرارية:	920 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

ثوم مدقوق	2 ملعقة صغيرة
بطاطا	5 حبات
سبانخ مسلوقة	3 أكواب
بيض	2 بيضة
طحين وزبدة	1/2 كوب من كل صنف
جبنة بارميزان مبشورة	1 كوب
صلصة بندورة (48)	3 أكواب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- تغسل البطاطا وتقشر ثم تسلق وتطحن حتى تأخذ شكل المرهم، ثم نضيف إليها السبانخ المسلوق والبيض والطحين والزبدة والملح والبهار ونخفقها كلها بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة خضراء اللون.

2- نقسم هذه العجينة إلى قطع صغيرة نعطيها الشكل الدائري في البدء ثم نطبقها قليلاً بأصابعنا.

3- تسلق "النوتشي" في الماء على النار، مثلما ذكر في الوصفة رقم 433 .

4- بعد مرور هذا الوقت نصفّي "النوتشي" جيداً ونضعها في جاط دهن قعره وجوانبه بالزبدة والثوم ونغمرها بصلصة البندورة، ونضع على سطحها جبنة البارميزان المبشورة.

5- ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة ونتركها حتى يتلوّن سطح الجاط جيداً.

قالب النوتشي (435)

Gnocchi Timbalo

الوحدات الحرارية:	680 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

عجينة النوتشي إيطالي (433)	3 أكواب
طحين	2 كوب
صفار البيض	2 بيضة
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة
صلصة البيشاميل (45)	2 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
جبنة بارميزان مبشورة	1/2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- يخفق الطحين مع صفار البيض والحامض المبشور والزبدة والملح والبهار حتى نحصل على عجينة متماسكة لا تلتصق باليدين.

2- نترك هذه العجينة ترتاح مدة ساعة في البراد وذلك لوجود البيض بداخلها.

3- بعد مرور ذلك الوقت، نرقها على الطاولة ثم نغلف بها صينية مستديرة بحيث تغطي قعرها وجوانبها.

4- ندخل هذه الصينية الى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة، ثم نخرجها وتكون قد تلوّنت قليلا.

5- نضع "النوتشي" في صلصة البيشاميل، ثم نضع هذا المزيج بداخل الصينية ونرش الجبنة على سطحها. ندخلها بعد ذلك الفرن لمدة ربع ساعة أخرى أو حتى تحمرّ الجبنة على سطح مزيج النوتشي وصلصة البيشاميل.





الخبز

يرجع تاريخ صنع الخبز الى العهود القديمة. ومع الوقت تطوّر صنعه حتى أصبح اليوم متشعباً إلى عدّة أصناف يختلف الواحد عن الآخر من حيث الشكل والتكوين والخصائص الغذائية.

وطريقة التخمير تم اكتشافها في مصر عندما استُعملت قطعة عجين قديمة كانت قد اختمرت، فأدّى ذلك الى اختمار العجينة الجديدة كلها. وهذا ما يسمّى اليوم بالعجن بالخمير (Levain). وكان العرب في رحلاتهم البعيدة يتجنّبون استعمال الخمير في خبزهم لأنهم لاحظوا أن مدّة حياته قصيرة. وكان اليونان يشوون قطع عجين ويحصلون على دوائر من الخبز أطلق عليها اليوم اسم خبز البيتا (Pitta). أما الرومان فكانوا يدخلون على عجينهم النكهات المختلفة كالكمّون والمردقوش والبقدونس فتطوّر الخبز عندهم وامتد الى كل أنحاء أوروبا.

في القرون الوسطى أصبحت مهنة العجّان (Boulanger) مهنة رسمية قائمة كلها على زنود الأشخاص من حيث العجن والتقطيع والخبز. وكانت طريقة التخمير قائمة دائماً على استعمال قطعة عجين قديمة، اي من عجينة سابقة. في القرن السابع عشر حصل تقدّم في هذا المضمار فبدأنا استعمال الخميرة الناشفة مع الملح والسكر. وفي هذا العهد تمّ تقسيم الخبز حسب الطبقات لسوء الحظ. فكان «الخبز» الأبيض، أي المصنوع من الطحين الأبيض، مخصّص للأغنياء، أما الخبز الأسمر أو الأسود، المصنوع من الطحين الأسمر، للفقراء. بعد 300 سنة تقريباً تبيّن أن الخبز الأسود، أو خبز الفقراء، أغنى بالمواد الغذائية وأكثر فائدة من الخبز الأبيض. وفي سنة 1840 دخل الخبز «الفيينوا» (Viennois) باريس حاملاً معه الوصفات الجديدة وطرق العجن المختلفة عن الطرق المتبعة، فالخبز أطرى وأطيب وأخفّ. وكان ذلك تقدماً نحو الخبز الحالي وكأنه كان نقطة عبور من العهود القديمة الى العهود الجديدة.

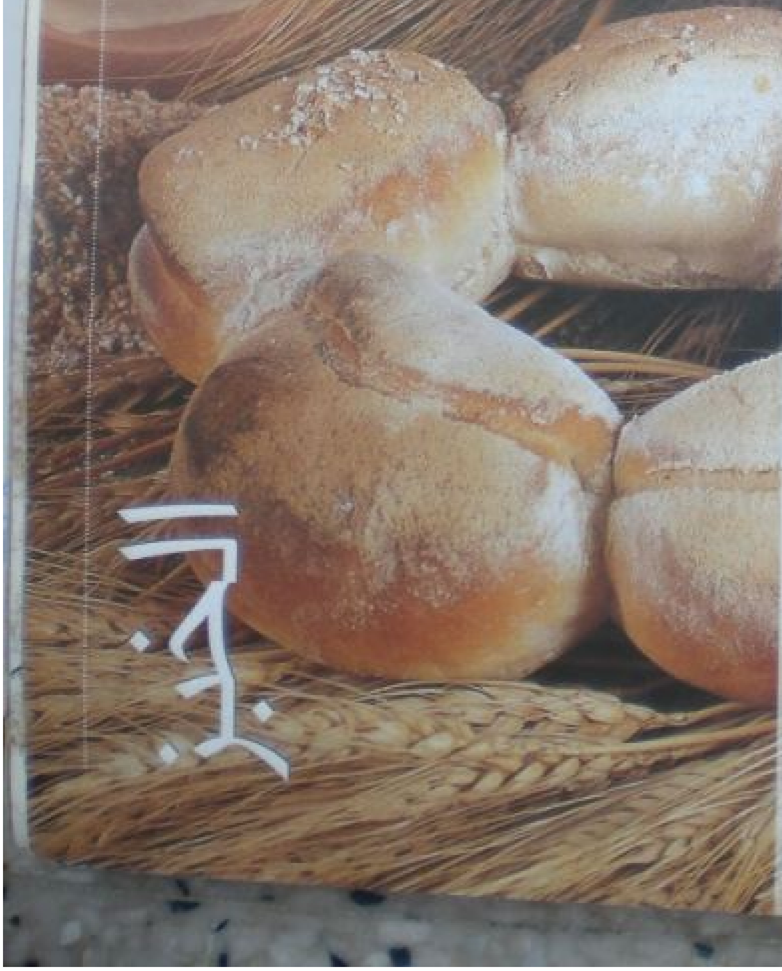
أما طريقة صنع الخبز الحاليّة، فهي مرتكزة على ست مراحل لكل واحدة فوائدها وخصائصها، وعدم التقيّد بأي واحدة منها يكون مردوده سلباً على الخبز:

1- العجن (Pétrissage): نضع المواد المستعملة في جرن العجن إذا كانت كميّة صغيرة ويتم عجنها بعضها مع بعض إلى أن نحصل على عجينة متماسكة وطريّة وبتكوين واحد.

2- ارتياح (Pointage): نضع العجينة جانباً في مكان بعيد عن التيارات الهوائية ومغطّاة بقطعة قماش جافّة ونتركها ترتاح لمدّة عشرين دقيقة على الأقل وتعتبر هذه المرحلة أول فترة تخمير وارتياح للعجينة.

3- التقطيع (Découpage): نقطّع العجينة الى الحصص الصغيرة التي سنصنع الخبز منها. مثلاً إذا كنا نريد أن نصنع خبز الباكيت الصغير، فيجب أن نقطّع العجينة إلى قطع تزن كل واحدة 250 غرام، مثلاً، ونأخذ بعين الاعتبار أنه في الفرن يخسر الخبز حوالي 20 غراماً من وزنه.





4- التشكيل (Façonnage): بعد أن قطعنا العجين نبدأ بإعطائه الشكل المطلوب، ونبدأ بأوّل قطعة قطعناها ونرقّها حسب رغبتنا وحسب الطلب.

5- التخمير (Fermentation): بعد أن أعطينا الشكل للعجين نضعه على فرش أو في صينية، حسب الوصفة، ونضعه في غرفة التخمير، وهي كناية عن غرفة نتحكّم نحن بحرارتها التي تصل إلى ما فوق الثلاثين درجة مئوية مما يساعد الخميرة الموجودة في العجين على التخمُّر فيكبر حجم القطع. طبعاً لا يوجد في المنازل مثل تلك الغرفة لذلك نغطّي الخبز بقطعة قماش جافّة، وإلا تكوّنت قشرة على سطح العجين، ونضعه في مكان جاف وبعيد عن التيارات الهوائية وذلك لمدة نصف ساعة على الأقل.

6- الخَبْز (Cuisson): هذه آخر مرحلة في صنع الخبز فبعد مرور وقت التخمير ندخل الخبز إلى فرن متوسط الحرارة ونرش القليل من الماء على سطح الخبز ليشقّ في الفرن تحت تأثير البخار أو نستطيع دهنه بصفار البيض. عندما يتلوّن الخبز جيداً، بعد مرور فترة عشرين دقيقة على الأقل، نُخرج الخبز من الفرن ونضعه على جنبه إذا كان خبزاً فرنسياً، وإلا ترطّب كعبه.

سنرى الآن في هذا القسم، عدداً كبيراً من الوصفات العالمية، وإلى جانبها وصفات عن الحلويات القائمة على العجين وتصنف تحت لقب «الفينوازوري» (Viennoiserie).

الخبز الأبيض (436)
Pain Blanc

الوحدات الحرارية:	300 حريرة
الكمية:	12 قطعة تقريباً
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كغ
خميرة	2 ملعقة كبيرة
ملح	ملعقة كبيرة
ماء	1/2 3 أكواب تقريباً

طريقة التحضير:

1- نعجن المواد بعضها مع البعض الآخر حتى نحصل على عجينة متماسكة، ويجب أن تكون مدة العجن ربع ساعة على الأقل. كما يجدر بنا توضيح ما يلي: إن ما يجعل العجينة طرية ليس كثرة الماء كما تعتقد أغلبية الناس، بل إطالة وقت العجن (Pétrissage)، ثم التخمير.

2- نعطي العجينة الشكل الكروي ونتركها تختمر لمدة عشرين دقيقة في مكان لا تهب فيه رياح، ونغطّيها بقطعة قماش لئلا يجفّ سطحها (Pointage).

3- بعد مرور ذلك الوقت تصبح العجينة جاهزة فنستطيع أن نصنع منها عدة أشياء: (Façonnage).

أ- الباكيت Baguette

نقسّم العجينة الى قطع بوزن 320 غرام القطعة ثم نعطيها شكلها المستطيل الرفيع، ويكون طولها 50 سنتيمتراً تقريباً. ونحتاج طبعاً إلى صينية كبيرة تَسَعها - نترك العجين المدود بشكل الباكيت يرتاح لمدة عشرين دقيقة حتى يختمر جيداً. ونعرف أنه حان وقت خبزه إذا ضغطنا بإصبعنا على العجين المختمر ورجع العجين إلى ما كان عليه بسهولة: نضرب كل باكيت بالشفرة خمس مرات على طولها ثم ندخلها الفرن على حرارة 240 درجة مئوية لمدة ربع ساعة. نلاحظ أن لونها سيكون أشقر وستتشقق مكان ضربات الشفرات. عند إخراج الباكيت من الفرن ستكون القشرة قاسية جداً ولكن عندما تبرد ستطرى إنما ستبقى القشرة الخارجية تتفتت بين يدينا حين نلتقط الباكيت وهذه ميزتها.

ب- الفلوت Flute

تقسم العجينة الى قطع متشابهة بوزن 360 غرام القطعة ونطبّق نفس طريقة الباكيت مع الفرق في الوزن ومدة الخبز بالفرن التي ستكون أطول ما دامت الكمية أكبر. ونستطيع ان نضع للباكيت أو للفلوت القليل من الماء في كعب الصينية بعد مرور عشر دقائق في الفرن ليتصاعد البخار ويساعد الخبز على التلوّن جيداً.

ت- الفيسيل Ficelle

تقسم العجينة الى قطع صغيرة تزن كل واحدة ما يقارب الـ 240 غرام، وتطبّق عليها نفس طريقة الباكيت مع تخفيف حرارة الفرن حتى الـ 210 درجة مئوية، ومدة الخبز هي ربع ساعة تقريباً.

ث- البول Boule

تقسم العجينة إلى قطع صغيرة، متساوية يتراوح وزنها بين 150 و 475 غرام كحد أقصى. نعطي كل قطعة شكل الكرة الصغيرة ونتركها تختمر ثم نخبزها مثل الباكيت.

ج- المارغريت Marguerite

هي كناية عن 6 حبات كروية: خمس حبات صغيرة وحبة كبيرة. نصفّ الحبات الصغيرة بشكل دائرة ونضع الحبة الكبيرة في وسطها وهكذا تأخذ شكل زهرة المارغريت وهي زهرة الربيع. نرش على وجهها الطحين ونتركها تختمر ثم نخبزها.

ح- الريف Campagne

نصنع كرة من العجين بوزن 320 غرام ثم نرقّها بالشوبك حتى تحصل على شكل مستدير بسماكة 3 سنتيمترات وبقطر 20 سنتيمتراً. ثم نرش عليها الطحين بواسطة المصفاة ونخط عليها خطوطاً بالطول بواسطة الشفرة يبعد الواحد عن الآخر حوالي 2 سم ونخط عليها ثانية بالشفرة ولكن هذه المرة خطوطاً بالعرض بحيث تتداخل خطوط الطول بخطوط العرض ونتركها تختمر عشرين دقيقة ثم نخبزها في فرن عالي الحرارة (240 درجة مئوية) لمدة ربع ساعة.

خ- الكورون Couronne

نصنع باكيت مثلما ذكر في القسم (أ) ثم نصل الطرفين على شكل دائرة ونلحمهما جيداً ونضع القطعة التي حصلنا عليها بشكل التاج على صينية حتى تختمر، ثم نخبزها. ويمكننا رش الطحين على سطحها قبل خبزها. كما نستطيع صنع هذا الشكل باستعمال كرة كبيرة ثم نضغط بالمرفق فنحدث حفرة في وسط الكرة وندخل أصابعنا فيها ونبدأ ببرم التاج على يدينا حتى يأخذ الحجم المناسب فنتركه يختمر ثم نخبزه.

د- كورون ليون Couronne Lyonnaise

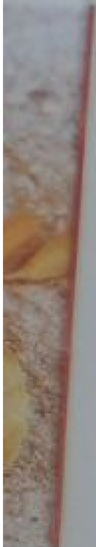
- نأخذ 12 كرة عجين صغيرة ونرقّ نصفها بالشوبك، ونترك النصف الثاني كما هو. نطوي الجهة التي رقّيناها على الجهة التي تركناها على حالها ونضع كرات العجين جنباً الى جنب بشكل دائرة ونتركها تختمر، ثم نخبزها بعد أن نكون قد رششنا الطحين على سطحها.

ذ- باكيت القمح Baguette en Epi

نهيّىء الباكيت مثلما فعلنا في القسم (أ) وبعد أن نكون قد خمّرناها بما فيه الكفاية نحدث تقطيعاً نحو الأسفل بعمق خمسة سنتيمترات تقريباً في ظهر الباكيت بواسطة مقص. وتكون التقاطيع متتالية مرة على اليمين ومرة على الشمال ونتابع عملية الخبز مثلما فعلنا للباكيت.

4- رأينا إذاً المراحل المتعددة التي يمرّ بها العجين:

- العجن	Pétrissage
- تخمير أول	Pointage
- تقطيع	Découpage
- إعطاء الشكل	Façonnage
- تخمير ثان	Fermentation
- الخبز	Cuisson



خبز بالخضر (437)
Vegetables Bread



الوحدات الحرارية:	95 حُرَيْرَة
الكمية:	20 قطعة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 كغ
خميرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة صغيرة
ماء	2 1/2 كوب
جزر مبشور	1/2 كوب
فليفلة مبشورة	1/2 كوب
صعتر طازج	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نعجن العجينة من دون الخضر لمدة خمس دقائق ثم نضيف إليها الخضر ونعجن مجدّداً حتى تستوعبها العجينة وتصبح طرية ومتماسكة.

2- نترك العجينة ترتاح لمدة ربع ساعة وهي مغطاة بقطعة قماش، ثم نعطيها الشكل المستدير ثم المستطيل وذلك بلفها بعضها على بعض ونضعها في قالب للكيك (بطول 25 سم تقريباً) من دون أن ندهنه بالزبدة أو الزيت او حتى وضع ورقة زبدة.

3- نتركها تختمر جيداً ويكبر حجمها فنخبزها حينها في فرن حرارته 200 درجة مئوية لمدة خمس وثلاثين دقيقة.

4- بعد مرور هذا الوقت نخرج الخبز من القالب ونتركه يبرد ثم نضعه في البراد لمدة ساعة حتى لا يتكسر خلال التقطيع.

خبز بالزيتون (438)
Olive Bread

الوحدات الحرارية:	250 حُرَيْرَة
الكمية:	16 حبة تقريباً
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 كغ
سكر	2 ملعقة كبيرة
خميرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة صغيرة
زيت زيتون	3/4 الكوب
ماء	2 كوب
زيتون أسود منزوع النوى	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نعجن المواد بعضها مع البعض الآخر ولكن من دون أن نضع الزيتون.

2- نستعمل السكر في هذه الوصفة لزيادة لون القشرة الخارجية. فالسكر يتحوّل إلى كراميل تحت تأثير الحرارة العالية وذلك بسبب وجود الماء والرطوبة في العجينة، والكراميل يلوّن العجين وخاصة القشرة الخارجية.

3- قبل الانتهاء من العجن، نضيف الزيتون الأسود المنزوع النوى والمقطع تقطيعاً خشناً إلى العجينة ونتابع العجن حتى تستوعبه العجينة.

4- نترك العجينة ترتاح حوالي ربع ساعة بعد عجنها، ثم نقسمها إلى قطع صغيرة زنة القطعة 75 غراماً ونعطيها الشكل المستدير.

5- نضع هذه الكريات على صينية ستدخل الفرن ونتركها في مكان بعيد عن التيارات الهوائية لمدة عشرين دقيقة حتى تختمر ويكبر حجمها فنخبز في فرن حرارته 220 درجة مئوية لمدة عشرين دقيقة ثم نقدّم فوراً.



خبز بالقلوبات (439)
Nut Bread



الوحدات الحرارية:	220 حُرَيْرَة
الكمية:	12 حبة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الباكيت (وصفة رقم 436)	1/2 كغ
صنوبر	1/2 كوب
بندق	1/2 كوب
جوز	1/2 كوب
فستق	1/2 كوب

طريقة التحضر:

1- نسلق الفستق ونقشره ليظهر لونه الأخضر.

2- نضع القلوبات مع مكوّنات عجينة الباكيت ونعجنها معها، كما نستطيع أن نضيفها إلى العجين بعد عجنه، ولكن المهم أن يستوعبها العجين جيداً.

3- نقسم العجينة، بعد أن نتركها ترتاح لمدة ربع ساعة، إلى قطع صغيرة (50 غراماً القطعة) ونعطيها الشكل الكروي ونتركها تختمر بدورها لمدة عشرين دقيقة.

4- نخبزها بعد ذلك في فرن حرارته 220 درجة مئوية لمدة ربع ساعة.

خبز بالجبنة (440)
Cheese Bread

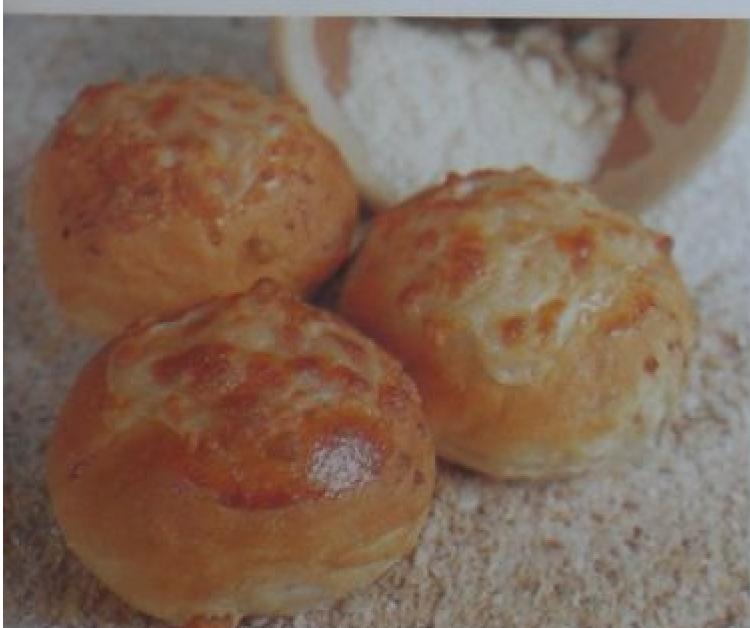
الوحدات الحرارية:	305 حُرَيْرَة
الكمية:	12 قطعة
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

للعجينة	
طحين	1/2 كغ
خميرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	1/2 ملعقة كبيرة
زبدة	2 ملعقة كبيرة
جبنة صفراء مبشورة (Gruyère)	3 أكواب
ماء	1/2 2 كوب
للتغليفة	
جبنة صفراء مبشورة (Gruyère)	3/4 الكوب
زبدة	1/2 كوب
خردل	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

نخلط الطحين مع الخميرة والملح ونصنع حفرة في وسطه ونضع فيها الماء ونبدأ بالعجن. وعندما تبدأ أجزاء المواد بالتماسك نضيف الجبنة المبشورة والزبدة الطرية ونتابع العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة، فنتركها ترتاح لمدة ربع ساعة. ثم نقسمها إلى 12 قسماً ونعطيها شكل الكرة المستديرة ونتركها تختمر لمدة ربع ساعة. ثم نخفق الجبنة المخصصة للتغليفة مع الزبدة الطرية والخردل ونوزع هذا المزيج على سطح كل كرة ونخبزها في فرن حرارته 240 درجة مئوية لمدة ربع ساعة.



خبز بالفطر (441)
Mushroom Bread



الوحدات الحرارية:	85 حُرَيْرَة
الكمية:	20 قطعة تقريباً
الوقت:	80 دقيقة

المكونات:

عجين الباكيت	1/2 كغ
فطر طازج مقطع	1 1/2 كوب
طحين	1/2 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
كزبرة	1 كوب
ثوم مدقوق	1 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1/4 كوب
ملح	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نعجن عجينة الباكيت كما فعلنا في الوصفات السابقة.

2- نضع الزبدة في طنجرة على النار وعندما تذوب نضيف إليها الفطر وبعد دقيقتين من التقليب على النار نضيف الثوم والكزبرة.

3- بعد خمس دقائق نضيف عصير الحامض والملح ثم نرقّ العجينة قليلاً بالشوبك حتى تأخذ الشكل المستطيل ونوزع بداخلها حشوة الفطر ونطوي عليها العجين بحيث يغلفها جيداً. كما نستطيع أن نضيف الحشوة الى مكونات العجينة قبل عجنها للتأكد من استيعابها لها.

4- نضع العجين في قالب الكيك (راجع قسم الأدوات) بحيث يصل إلى 3/4 علو القالب ونتركه يختمر لمدة عشرين دقيقة، ثم نخبزه في فرن عالي الحرارة (220 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة.

خبز بالحامض (442)
Lemon Bread

الوحدات الحرارية:	235 حُرَيْرَة
الكمية:	8 حبات كبيرة
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 كغ
خميرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	1/2 ملعقة كبيرة
ماء	1 كوب
عصير الحامض	1 1/2 كوب
بشارة الحامض	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نعجن المواد كلها بعضها مع البعض الآخر بحيث نحصل بعد ربع ساعة على عجينة متماسكة. نتركها ترتاح وتختمر لمدة عشرين دقيقة مغطاة بقطعة قماش بعيداً عن تيارات الهواء.

2- وقد قسمت كمية الماء الى نصفين واستبدلت النصف الثاني بعصير الحامض ودعمت النكهة بالحامض المبشور الذي سيكون له مفعول كبير على هذا الصعيد خلال الخبز إذ أنه سيعطّر العجين.

3- كما نستطيع تقسيم العجينة الى قطع صغيرة (75 غراماً) ونخمرها.

4- إذا كان وزن القطعة كبيراً (100 غرام) فإننا نخبزها على 240 درجة مئوية لمدة عشرين دقيقة، أما إذا كان الوزن صغيراً فعلى درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة ثلاث عشرة دقيقة.

5- نقدّم هذا الصنف من الخبز مع ثمار البحر أو الأسماك وحتى مع الشاي.



الفوغاس (443)

Fougasse



الوحدات الحرارية:	445 حُرَيْرَة
الكمية:	5 حبات
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 كغ
ماء	2 1/2 كوب
زيت زيتون	2 ملعقة كبيرة
ملح	رشة صغيرة
خميرة	1 ملعقة كبيرة
زيتون أسود منزوع النوى	2 ملعقة كبيرة
بصل مقطع إلى جوانح	1 ملعقة كبيرة
بندق مجروش جرشاً خشناً	1 ملعقة كبيرة
أنشوا مقطع	1 ملعقة كبيرة
جبنة مكعبات صغيرة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نصنع العجينة وذلك بعجن الطحين مع الخميرة والملح والزيت والماء.

2- نترك العجينة ترتاح لمدة عشرين دقيقة في مكان بعيد عن الهواء ومغطاة بقطعة قماش كي لا يجف سطحها. ثم نرقها بالشوبك حتى تأخذ الشكل المستدير بسماكة 2 سم ونوزع عليها المواد المذكورة ونرد العجين نحو الوسط بحيث يغلّف المواد ثم نرقّها مجدداً ولكن نبقيها على شكلها المستدير، ونشقها بالسكين من الداخل خمس مرات.

3- نتركها تختمر لمدة ربع الساعة ثم نخبزها على 220 درجة مئوية ونستطيع أن ندهن سطحها بزيت الزيتون ونرشّ عليها الصعتر اليابس والسماق.

الفواس (444)

Fouace

الوحدات الحرارية:	560 حُرَيْرَة
الكمية:	5 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الباكيت (وصفة رقم 437)	1/2 كغ
زبيب	1 كوب
بندق	1 كوب
تفاح	2 حبة

طريقة التحضير:

1- نعجن عجينة الباكيت مثلما ذكر في الوصفات السابقة. وبعد أن نتركها ترتاح، نقطعها إلى 5 أقسام بوزن واحد أي 100 غرام لكل قطعة.

2- نرقّ هذه القطع بالشوبك حتى تأخذ الشكل المستدير.

3- نوزّع بداخل كل واحدة الزبيب والبندق المجروش والتفاح المقشر والمقطع إلى شرائح صغيرة.

4- نطوي العجين بعضه على البعض الآخر ونرقّه مجدداً بحيث يغلّف العجين كل المواد ونحصل ثانية على الشكل المستدير للقطعة.

5- نترك القطع المحشوّة تختمر ثم نخبزها في فرن حرارته 240 درجة مئوية لمدة ربع ساعة أو حتى تشقرّ جيداً.



التمساح (445)

Crocodile



الوحدات الحرارية:	3640 حُرَيْرَة
الكمية:	1 تمساح كبير أو 3 صغار
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجين باكيت (وصفة رقم 437)	1 كغ

طريقة التحضير:

1- نصنع كرة عجين أولى بوزن 100 غرام والثانية بوزن 200 غرام.
2- نرقّ الأولى بيدنا بحيث يصبح أحد طرفيها مستدقّ الرأس.
3- نرق الكرة الثانية بحيث نحصل على قطعة مستطيلة وبعرض واحد، ثم نرقها ثانية بالشوبك حتى تعرض أكثر وتستطيل وتكون بسماكة 2 سم.
4- نضع الشوبك على أحد طرفيها ونضغط حتى يصبح رقيقاً فنضع عليه طرف الكرة الأولى الذي تركناه كما هو، أما الجهة الثانية من المستطيل فنعطيها الشكل المستدق والطويل أيضاً، ثم نصنع 4 كريات صغيرة من العجين ونضع كل واحدة على زاوية من المستطيل. وبمساعدة مقص نقطع العجين على ظهر المستطيل الذي يمثل ظهر التمساح ثم على الكرة الصغيرة المستدقة الطرف ثم على الطرف الثاني من المستطيل المستدقّ الطويل الذي يمثل ذنب التمساح، وأخيراً الكريات الأربع الصغيرة التي تمثل رجليه ونتركه يختمر لمدة نصف ساعة.
5- ندهن التمساح بالبيض المخفوق وندخله إلى فرن شديد الحرارة (240 درجة) حتى يحمرّ وينضج داخله. وعندما نخرجه وبعد أن يبرد نشق الطرف المستدقّ لرأسه وذلك لصنع الفم ونبعد الشقين الواحد عن الآخر ونضع بداخل كل شق اللوز وذلك بإدخال كعب كل حبة في العجين.
6- يُفَرَّغ ظهر التمساح ونملأه بالمعجنات (181) او الكلوب سندويش (191).

الخبز مع الحليب (446)

Pain au Lait

الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	20 حبة تقريبا
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

طحين	500 غرام (4 أكواب)
ملح	1 ملعقة صغيرة
سكر	3 ملاعق كبيرة
خميرة	1 ملعقة كبيرة
بيض	2 بيضة
حليب بودرة	2 ملعقة كبيرة
ماء	1 3/4 كوب
ماء زهر الليمون	1/4 كوب
زبدة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نذوّب الحليب في الماء، ونضيف إليه ماء زهر الليمون ونخفق البيض جانباً.
2- نخلط الطحين مع الملح والسكر والخميرة ثم نضعه على طاولة العمل ونصنع حفرة في وسطه. نضع فيها البيض ونعجن.
3- نضيف الزبدة الطرية رويداً رويداً الى العجينة حتى تستوعبها كلها ونترك العجينة ترتاح لمدة عشرين دقيقة. ثم نقسّمها الى أقسام صغيرة (75 غراماً) ونعطيها الشكل الذي نريده (كريات أو أصابع) ونتركها تختمر لمدة نصف ساعة على الصينية التي ستدخل الفرن (200 درجة مئوية) بعد أن نكون دهنّا سطحها بالبيض المخفوق ونخبزها لمدة عشرين دقيقة.



الباان دومي (447)
Pain De Mie



الوحدات الحرارية:	155 حُرَيْرَة
الكمية:	20 قطعة تقريباً
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

طحين	500 غرام (4 أكواب)
ملح	1 ملعقة صغيرة
سكر ناعم وخميرة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
حليب سائل	2 ملعقة كبيرة
ماء	1 1/2 كوب
زبدة	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- يعرف هذا الخبز أيضاً باسم الخبز الإنكليزي.

2- نعجن المواد كلها بعضها مع البعض الآخر من دون الزبدة، وعندما نحصل على عجينة متماسكة نضيف إليها الزبدة بشكل قطع صغيرة رويداً رويداً حتى تستوعب العجينة كل الزبدة. ومن المستحسن أن تكون الزبدة طرية.

3- نترك العجينة ترتاح لمدة نصف ساعة بعد أن نضع عليها قطعة قماش جافة وفي مكان ليس فيه تيارات هواء.

4- في هذا الوقت ندهن قعر وجوانب قالب كيك صغير بالقليل من الزبدة ثم نضع فيه العجين بعد أن نعطيه الشكل الطولي بحجم القالب، كما نستطيع استعمال قوالب خاصة مستديرة أو طويلة ذات غطاء.

5- نقفل غطاء قالب الكيك ونترك العجين يختمر حتى يلمس الغطاء، ويتطلب ذلك حوالي عشرين دقيقة. ثم ندخل القالب إلى فرن عالي الحرارة (230 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة.

الخبز اللبناني (448)
Lebanese Bread

الوحدات الحرارية:	615 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أرغفة كبيرة
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كغ
ملح	2 ملعقة كبيرة
سكر وخميرة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ماء	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- الخبز اللبناني معروف بشكله الطريف من حيث وجود طبقتين ملتصقتين فقط عند أطرافهما، وذلك ناتج عن الرق والتخمير الطويل؛ وعندما يدخل العجين الفرن ينتفخ فيصبح مثل الكرة ويدخل الهواء ما بين الطبقتين فيبعدهما الواحدة عن الأخرى.

2- نعجن المواد بعضها مع البعض الآخر ونستعمل السكر من أجل إعطاء اللون الأحمر للخبز.

3- نترك العجينة ترتاح حوالي نصف ساعة حتى تختمر ويتضاعف حجمها. نقطعها بعد ذلك إلى كريات صغيرة بوزن 150 غرام الواحدة، ونتركها تختمر لفترة ربع ساعة ومن ثم نرقها بشكل مستدير وبسماكة 2 مليمتر ونتركها ترتاح مدة عشرين دقيقة جديدة.

4- ندخلها الفرن بعد ذلك (250 درجة مئوية) لمدة خمس دقائق فنحصل على الخبز اللبناني.

5- نستطيع صنع الخبز بقياسات مختلفة ومنها الخبز البوشيه Bouchée، أي الصغير الذي يقدّم مع الشاورما مثلاً خلال الولائم.



خبز النمسا (449)

Pain Viennois



الوحدات الحرارية:	670 حُرَيْرَة
الكمية:	4 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	500 غرام (4 أكواب)
ملح	1 ملعقة صغيرة
سكر ناعم، خميرة، حليب	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ماء	1 1/2 كوب
زبدة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يشبه هذا الخبز كثيراً البان دومي مع الفرق البسيط في استعمال كمية زبدة أقل. وقد أدخل طالب نمساوي هذا الصنف من الخبز إلى فرنسا في القرن التاسع عشر وانتشر حينها في أوروبا كلها.

2- نعجن العجينة كما فعلنا في وصفة البان دومي ونتركها ترتاح لمدة عشرين دقيقة وبنفس الشروط.

3- نقسمها بعد ذلك الى أقسام بوزن الـ 200 غرام كل قسم، ونعطيه الشكل الطويل (50 سم) والرفيع.

4- نصفها على صينية ستدخل الفرن ونقطع سطحها عميقاً بواسطة مقص.

5- نتركها تختمر لمدة نصف ساعة وبعد ذلك ندهن وجهها بالبيض المخفوق وندخلها الفرن (230 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة.

6- نستطيع أن نصنع خبز الهمبرغر من العجينة نفسها.

بوبادومس (450)

Popadoms

الوحدات الحرارية:	115 حُرَيْرَة
الكمية:	20 حبة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة تحضير

المكونات:

طحين العدس	500 غرام (4 أكواب)
سمنة	1/4 كوب
بيكينغ- بودر (Baking Powder)	1 ملعقة كبيرة
ملح	2 ملعقة كبيرة
ماء فاتر	1 1/2 كوب
بهار مطحون	1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يشبه هذا الصنف التورتيلا المكسيكي (Tortilla) المصنوع من طحين الذرة. فهو جاف ومحمّص ويتكسر بسهولة ويقدم مع الأطباق الغنية بصلصة الكاري.

2- نضع الطحين والملح والبيكنغ بودر في جاط عميق ونخلطها ببعضها البعض ونصنع حفرة في وسطها نضع فيها الماء الفاتر ونعجن المواد.

3- نذوّب السمنة ونضيفها الى العجينة ونخفق مجدداً ونضيف البهار المطحون ونستمر بالعجن لمدة خمس دقائق، ثم تقسم العجينة الى 20 حبة نرقّها بالشوبك بشكل دوائر قطرها 15 سم وسماكتها 1 مليمتر.

4- نحمّي الفرن (180 درجة مئوية) ونضع فيه البوبادومس واحدة فوق الأخرى يفصل بينها ورق زبدة كي لا يلتصق بعضها بالبعض الآخر.

5- نتركها في فرن لمدة ساعتين حتى تجفّ جيداً، وبعد ذلك نقلي كل قطعتين سوية بالزيت في مقلاة حتى تتلوّن من الجهتين.



الخبز

البوري (451)
Purri



الوحدات الحرارية:	265 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين أبيض	1/2 كوب
طحين أسمر	1 كوب
سمنة	1 ملعقة كبيرة
ملح	1/2 ملعقة صغيرة
ماء فاتر	1/2 كوب على الأقل
زيت للقلي	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- يخلط صنفا الطحين مع الملح.

2- نضع الطحين على طاولة العمل ونصنع حفرة في وسطه نضع فيها الماء الفاتر ونبدأ بعجنه حتى نحصل على عجينة متماسكة فنضيف إليها السمنة رويداً رويداً حتى تستوعبها كلها.

3- نترك العجينة ترتاح لمدة نصف ساعة.

4- نهيّىء في هذا الوقت الزيت بوضعه في طنجرة عميقة على النار الخلفية للموقد.

5- نقسم العجينة الى 10 كريات صغيرة نرقّها بالشوبك مع القليل من الزيت ونعطيها الشكل المستدير بسماكة 1 مليمتر.

6- نقلي البوري بالزيت، وعندما تتلوّن من الجهتين نصفّيها جيداً من الزيت ونقدّمها مع الكاري.

النان (452)
Naan

الوحدات الحرارية:	425 حُرَيْرَة
الكمية:	7 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	500 غرام (4 أكواب)
خميرة	1 ملعقة كبيرة
سكر	1/2 ملعقة صغيرة
ماء فاتر	2 ملعقة كبيرة
ملح	1 ملعقة صغيرة
لبن	1/2 كوب
حليب سائل وزبدة سائلة	1/2 كوب من كل صنف
سمسم	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الخميرة والسكر في وعاء عميق ونضع معها الماء الفاتر ونتركها لمدة عشر دقائق جانباً حتى ترفخ الخميرة، ولا نضع الملح معها وإلا أثر على الخميرة وخفّف من مفعولها.

2- نخلط الطحين بالملح ونضعه على الطاولة ونصنع حفرة في وسطه نضع فيها مزيج الخميرة ومن ثم الحليب واللبن ثم نعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة ونتركها ترتاح لمدة ساعة وعليها قطعة قماش.

3- نقسمها بعد ذلك الى 7 قطع ونرقها بشكل مستدير، بسماكة 2 سم، ونتركها تختمر لمدة نصف ساعة.

4- ندهن سطحها بعد ذلك بالزبدة الذوّبة ونرش عليها السمسم وندخلها لمدة ربع ساعة في فرن تقارب حرارته 200 درجة مئوية.





الشباتي (453)

Chapati



الوحدات الحرارية:	65 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين أبيض	1/2 كوب
طحين أسمر	1 كوب
ملح	1 ملعقة صغيرة
ماء	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- الشباتي هو الخبز الهندي الوطني. وهو يرافق دائماً الأطباق المحضَّرة مع الكاري، ويشبه كثيراً الكريب (وصفة 195).

2- تعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة فنتركها ترتاح لمدة نصف ساعة مغطاة بقطعة قطعة قماش، وإلا جفّ سطحها.

3- نقسمها بعد ذلك الى 10 قطع ونرقّها بشكل مستدير وبسماكة 1 مليمتر.

4- نضع القليل من الزيت والزبدة في مقلاة على النار وعندما تذوب الزبدة وتحمى في الزيت نضيف شاباتي واحدة ونتركها حتى تتلوَّن جهتها السفلى جيداً فنقلّبها ونبدأ بتلوين الجهة المعاكسة. ويجب أن تظهر البقع السوداء الخفيفة. ونستطيع تقديمها كما هي أو دهن أحد جانبيها بالزبدة المذوّبة وطيها وتقديمها. كما نستطيع أن نضيف إلى العجين البصل المفروم الناعم مع البقدونس.

5- الباراتا (Paratta) هو صنف مشتق من الشباتي، وتمّ رقّه عدة مرات بالزبدة.

البريوش (454)

Brioche

الوحدات الحرارية:	360 حُرَيْرَة
الكمية:	20 قطعة
الوقت:	7 ساعات

المكونات:

العجينة:	
طحين	3 أكواب
بيض	4 بيضات
سكر بودرة	1 ملعقة كبيرة
ملح	1 ملعقة صغيرة
زبدة	1 1/4 كوب
الخمير:	
طحين	1 كوب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
ماء فاتر	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نهيّئ الخمير ونغطيه بقطعة قماش حتى يتضاعف حجمه.

2- نهيّئ العجينة الأساسية ثم نعجن العجينتين معاً ونغطيهما بقطعة قماش ونضعهما بالبراد لفترة خمس ساعات حتى يتضاعف حجمهما.

3- ندهن بالزبدة قعر وجوانب قوالب البريوش (راجع قسم الأدوات) ونضع في كل قالب كرة (50 غراماً) كبيرة ونضع على قمتها كرة صغيرة (20 غراماً) ونحصل هكذا على البريوش برأس (Brioche à tête).

4- نترك البريوش حتى يختمر ويتضاعف حجمه فندهنه بالبيض المخفوق ثم نخبزه لمدة ربع ساعة تقريباً على حرارة الـ 235 درجة مئوية.



الخبز البولوني (455)
Polish Bread



الوحدات الحرارية:	595 حريرة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	3 ساعات

المكونات:

طحين	500 غرام (4 أكواب)
خميرة	1 ملعقة كبيرة
سكر وحليب فاتر	1/2 كوب من كل صنف
ملح	1 ملعقة صغيرة
بيض	3 بيضات
سكر بودرة وزبدة	1 كوب من كل صنف
فاكهة مطبوخة	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الخميرة في الحليب مع ملعقة صغيرة من السكر ونتركها تختمر. ثم نخلط الطحين بالملح ونضعه في جاط عميق ونصنع حفرة في وسطه نضع فيها نصف كمية الزبدة السائلة مع البيض المخفوق والحليب.

2- نعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة لا تلتصق بيدينا فنتركها ترتاح لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمها.

3- ندهن قعر وجوانب صينية مربعة ستدخل الفرن بالقليل من الزبدة.

4- نقسم العجينة إلى ست عشرة قطعة بنفس الوزن ونعطيها شكل الكريات ثم نصفها جنباً إلى جنب في الصينية. وعندما ترفخ نوزع عليها ما تبقى من الزبدة السائلة وندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يحمّر سطحها. فنخرجها ونتركها تبرد ثم نرش السكر البودرة وتقدّم مع الفاكهة المطبوخة. كما نستطيع أن نسقيها من قطر الفاكهة.

البسومي (456)
Psomi

الوحدات الحرارية:	255 حريرة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

طحين	500 غرام (4 أكواب)
خميرة وزبدة سائل	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
ماء فاتر	1 1/2 كوب
ملح	2 ملعقة صغيرة
سكر	3 ملاعق صغيرة

طريقة التحضير:

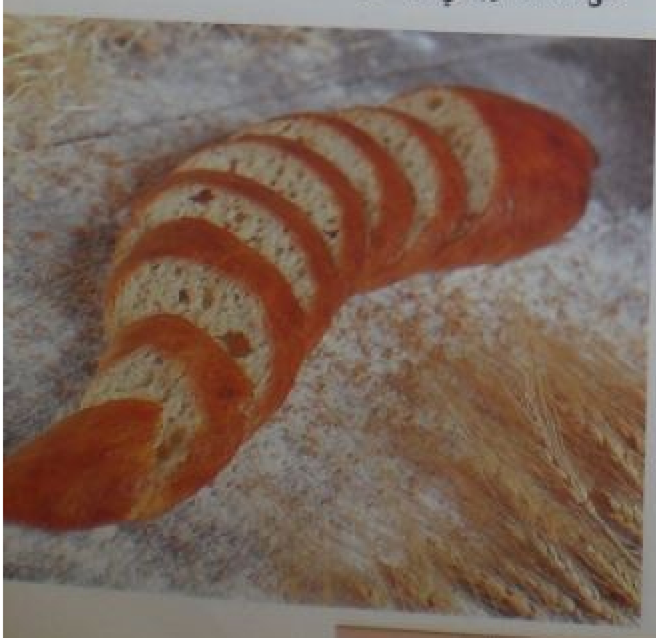
1- تعجن المواد بعضها مع البعض الأخر حتى نحصل على عجينة متماسكة، فنعطيها شكل الكرة ونضع عليها قطعة قماش ونتركها ترتاح بعيداً عن التيارات الهوائية لمدة نصف ساعة.

2- نقسم العجينة بعد ذلك إلى قسمين ونعطي كل واحد منهما الشكل المستطيل ونحرص على أن يكون الطرفان مستدقين.

3- نضع القطعتين على صينية ستدخل الفرن ونتركهما تختمران لمدة نصف ساعة.

4- عند قرب انتهاء هذا الوقت نغلي ماء على النار ثم نضع الطنجرة في أسفل الفرن ونضع في الطبقة الأعلى الخبز على الصينية فيتصاعد البخار من الصينية ويساعد على تلوين وتجفيف القشرة الخارجية(Croûte) للخبز.

5- نترك الخبز في الفرن (240 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة ونرشه بالماء في منتصف ذلك الوقت للإكثار من البخار حتى يتلوّن الخبز، ثم نحصل على الصنف اليوناني من الخبز.



الخبز القبرصي (457)

Haloumi Psomi



الوحدات الحرارية:	300 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة البسومي	1/2 كغ
(وصفة رقم 456)	
جبنة حلوم	1 قالب
بيض مخفوق	2 بيضة
سمسم	3 ملاعق كبيرة
الحبة السوداء (حبة البركة)	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- كما يدل اسمه، يحتوي هذا الخبز القبرصي على جبنة الحلوم. والعجينة التي تكوّنه ليست سوى عجينة البسومي اليونانية التي رأيناها سابقاً.

2- نحضر عجينة البسومي وبعد أن نخمرها، بدل أن نعطيها الشكل "المطاول"، نرقّها على طاولة العمل بالشوبك حتى تأخذ شكلاً مستطيلاً بسماكة 2 سنتيمتر.

3- نقطع قالب الحلوم إلى مكعبات صغيرة كما نستطيع أن نبشره بشراً ناعماً ونغطي به سطح العجينة.

4- نلفّ العجينة على بعضها البعض بالطول بشكل "مبرومة"، فنرقّ طرفيها جيداً حتى يأخذا الشكل "المستدق".

5- نتركها ترتاح قليلاً ثم ندهن سطحها بالبيض المخفوق ونرش عليها السمسم وندخلها الفرن (220 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة. كما نستطيع إضافة الأعشاب إلى الجبنة كالحبق والصعتر.

الخبز الإيطالي (458)

Italian Bread

الوحدات الحرارية:	745 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين أبيض	1/2 كغ (4 أكواب)
زيت زيتون	1 كوب
ماء	1 1/2 كوب
ملح	1/2 ملعقة كبيرة
خميرة	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نجد هذا الخبز الإيطالي في جنوب فرنسا أيضاً، ويسمى "خبز نيسوا" (Pain Niçois) إذ أن مدينة نيس (Nice) هي أقرب المدن الفرنسية الواقعة على البحر المتوسط إلى إيطاليا.

2- ويمتاز هذا الخبز بتكوينه الجيد فاللب الداخلي متماسك وقشرته الخارجية رفيعة السماكة ويأتي لونها بعد الخبز أصفر، وذلك من جراء استعمال زيت الزيتون.

3- تعجن المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نتركها ترتاح لمدة نصف ساعة مغطاة بقطعة القماش.

5- نقسمها بعد ذلك الى أقسام بوزن 75 غرام القطعة. نعطيها الشكل المستدير مثل الكرة او الشكل المطاول ونتركها تختمر لمدة عشرين دقيقة تقريباً.

6- قبل إدخالها الفرن (240 درجة مئوية) نحزّز سطحها بالشفرة وفق الشكل الذي نريده وندخلها الفرن لمدة ربع ساعة.

7- يرافق هذا الخبز السلطات والأجبان ويمتاز بنكهة زيت الزيتون.



الخبز الأسمر (459)

Brown Bread



الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	2 قطعة تقريباً
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

طحين أسمر وطحين أبيض	500 غرام من كل صنف
ملح	1 ملعقة كبيرة
خميرة	2 ملعقة كبيرة
ماء	4 أكواب تقريباً

طريقة التحضير:

1- تعجن المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

2- تقسم العجينة إلى قطع تزن كلٍ واحدة 75 غراماً ونعطيها شكل الكرة، ونتركها تختمر لمدة ساعة تقريباً في مكان بعيد عن تيار الهواء.

3- قبل أن ندخلها الفرن الشديد الحرارة (240 درجة مئوية) نشق سطح الكرة، بالشفرة ونحدث ثقوباً في الخبز الطاول ثم ندخلها الفرن.

4- نتركها في الفرن لمدة نصف ساعة ونحرص على فتح الفرن بعد 10 دقائق من إدخالها ورشّها بالماء، وإغلاق الفرن مجدّداً، وذلك لإحداث البخار الذي سيلوّنها. ونستطيع أن نصنع من نفس العجينة قطعاً صغيرة من الخبز 75 غراماً بداخلها الفاكهة المجففة، وذلك بإضافة الفاكهة إلى المكونات خلال العجن، أو مع الزبيب والجوز.

5- تتعدد أصناف الخبز الصحّي فنجد الخبز الأسمر (Pain Complet) ونجد خبز السيغل (Pain de Seigle) المصنوع من طحين الشيلم، كما نجد خبز الحبوب (Pain aux céréales) المؤلف من مزيج عدة أصناف من الطحين، وأخيراً هناك خبز الذرة (Pain au Maïs) المصنوع من طحين الذرة.

الخبز الإيراني (460)

Al-Taftoun

الوحدات الحرارية:	180 حُرَيْرَة
الكمية:	7 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين ابيض	1 كوب
طحين أسمر	3 أكواب
خميرة	1/2 ملعقة كبيرة
ملح	1 ملعقة صغيرة
ماء فاتر	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نجد في إيران عدة أصناف مختلفة من الخبز، واخترت الطفطون لأنه سهل الإنجاز والطريقة قريبة جداً من الخبز المرقوق اللبناني.

2- نخلط الطحين الأبيض مع الطحين الأسمر والملح ونذوّب الخميرة في الماء، وبعد دقيقتين نضيفها الى الطحين ونعجن لمدة عشرين دقيقة. ثم نقطع العجينة الى 7 قطع متشابهة الوزن، ونرقّ كل واحدة منها بالشوبك بشكل مستدير وبأرق سماكة نستطيع الوصول إليها من دون تمزيق العجينة. ويمكن الاستعانة ببعض الزيت خلال الرقّ.

3- وبعد الرق، وبسرعة كي لا تختمر العجينة نرفعها من على الطاولة ونضعها على وسادة مدورة، ثم نخرج من الفرن ذات الحرارة الشديدة صينية من دون جوانب كنا وضعناها بداخله ونقلب العجينة من الوسادة على الصينية وندخلها الفرن لمدة دقيقة. ويستحسن أن نضع عدة صوان بالفرن ونخبز كمية العجين كلها بنفس الوقت لتجنب اختمار العجين في انتظار دوره ليدخل الفرن.



سميط أو كعك (461)

Smit



الوحدات الحرارية:	2800 حُرَيْرَة
الكمية:	1 كغ تقريباً
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
ماء فاتر	3/4 الكوب
حليب فاتر	1/2 كوب
ملح	1 ملعقة صغيرة
سكر وزيت	2 ملعقة صغيرة من كل صنف
سمسم	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع الملح ونضعه في وعاء عميق ونصنع حفرة في وسطه.

2- نضع في الحفرة الماء والحليب ونعجن الطحين. وخلال العجن نضيف الزيت، ونتابع العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- نترك العجينة ترتاح نصف ساعة حتى يتضاعف حجمها.

4- نقسمها بعد ذلك إلى كريات صغيرة ونرقّها بشكل خيط طويل (2 سم) وبسماكة (1 سم) ثم نلحم الطرفين معاً حتى نحصل على شكل الدائرة المقفلة. كما نستطيع أن نعطيها الشكل الذي نريده.

5- نتركها تختمر لمدة نصف ساعة، وقبل إدخالها إلى فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية)، ندهنها بالبيض المخفوق ونرش عليها السمسم ثم نتركها بالفرن ربع ساعة تقريباً. وإذا طرقنا برأس السكين على الكعك وسمعنا صوتاً فارغاً فهذا يعني أنه قد أصبح جاهزاً لإخراجه من الفرن.

عجينة الفويتي (462)

Puff Pastry

الوحدات الحرارية:	4150 حُرَيْرَة
الكمية:	650 غرام عجين
الوقت:	3 ساعات

المكونات:

طحين	250 غرام (2 كوب)
زبدة (غير سائلة)	250 غرام (2 كوب)
ملح	1/4 ملعقة صغيرة
ماء بارد	3/4 الكوب
عصير حامض	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين بالملح ونضعه في وعاء عميق، ثم نصنع في وسطه حفرة نضع فيها الماء البارد وعصير الحامض ونعجن حتى نحصل على العجينة.

2- نصنع علامة × في وسط العجينة ونمد الزوايا الأربعة نحو الخارج حتى يصبح شكلها مثل النجمة، ثم نضع الزبدة في وسط هذه النجمة ونرد الأطراف الأربعة نحو الوسط بحيث تغلف الزبدة.

3- نرقّ بالشوبك باتجاه واحد حتى نحصل على شكل مستطيل. نطوي الجهة اليمنى أفقياً حتى تصل الى الوسط وكذلك الجهة اليسرى، ونطويها مجدداً وبنفس الطريقة ولكن هذه المرة عامودياً.

4- نضع العجينة في البراد لمدة عشرين دقيقة ثم نعاود الكرة 3 مرات أخرى تاركين العجينة ترتاح بين كل مرة أخرى 20 دقيقة في البراد وإلا ذابت الزبدة. والهدف من التكرار هو توزيع الزبدة جيداً في العجين.

5- بعد تلك العمليات تصبح العجينة جاهزة للاستعمال والأفضل تركها لليوم الثاني حتى يحين موعد استعمالها.



عجينة الشو (463)
Chou Paste



الوحدات الحرارية:	3835 حُرَيْرة
الكمية:	8 أكواب من العجين
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
سكر	1 ملعقة كبيرة
ملح	1/4 ملعقة صغيرة
زبدة	1 1/4 كوب
ماء	1 كوب
بيض	8 بيضات

طريقة التحضير:

1- نضع الماء في طنجرة على النار مع السكر والملح والزبدة، ونحرص على أن تكون النار متدنية الحرارة حتى تذوب الزبدة عندما يصل الماء الى درجة الغليان.

2- نبعد الطنجرة عن النار ونضيف الطحين إلى الماء رويداً رويداً ونخفق بملعقة خشب ثم نرجع الطنجرة على النار الخفيفة ولا نتوقف عن التحريك حتى نحصل على مزيج واحد لا يلتصق بجوانب الطنجرة وليس فيه حبيبات متجمّعة من الطحين.

3- نترك المزيج يبرد قليلاً.

4- نضيف بعد ذلك وبعيداً عن النار، البيض واحدة تلو الأخرى ولا نتوقف عن التحريك المستمر حتى تستوعب العجينة كل البيض.

5- تحت تأثير الحرارة ترفغ هذه العجينة فالزلال بداخلها يلعب دوراً في تكبير الحجم والصفار يربط المواد بعضها ببعض.

عجينة مالحة (464)
Short Paste

الوحدات الحرارية:	4400 حُرَيْرة
الكمية:	850 غرام
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
زبدة طرية	3/4 الكوب
سمنة	3/4 الكوب
ملح	1/2 ملعقة صغيرة
ماء بارد	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- نخلط الملح مع الطحين.

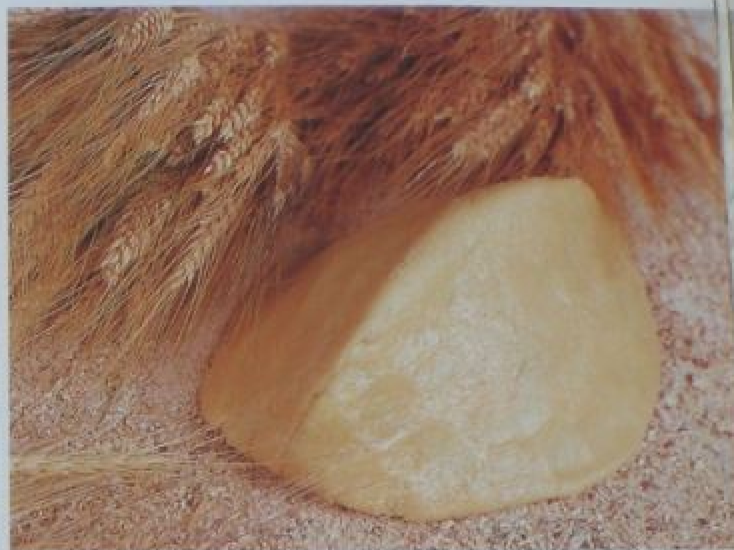
2- نضيف الزبدة والسمنة الى الطحين ونفركه بهما بيدينا حتى نحصل على الفرك، وهو تكوين للطحين غير متماسك ولكن بذلك يتم توزيع المواد جيداً فيما بينها.

3- نصنع حفرة في وسط الفرك نضع فيها الماء البارد (كي لا تذوب المواد الدهنية بسرعة) ونعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نتركها ترتاح لمدة نصف ساعة في مكان بارد قبل استعمالها.



عجينة حلوة أو بريزيه (465)
Sweet Paste Or Brisée



الوحدات الحرارية:	5585 حُرَيْرَة
الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
ملح	1/4 ملعقة صغيرة
زبدة طرية	2 كوب
سكر بودره	1 كوب
بيض مخفوق	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- نخلط الملح مع الطحين.

2- نضيف إليه الزبدة ونفرك المواد بيدينا حتى تأخذ شكل وتكوين الفرك الذي يكون مغربلاً وغير متماسك.

3- نصنع حفرة في وسط الفرك ونضيف البيض المخفوق ونقلب المواد بعضها مع البعض الأخر حتى يستوعب الفرك البيض.

4- نضيف بعد ذلك السكر البودرة ونعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة. نتركها ترتاح لمدة نصف ساعة قبل استعمالها.

5- عند تحضير عجينة البريزيه لا نستعمل السكر.

عجينة السافاران (466)
Savarin Paste

الوحدات الحرارية:	5874 حُرَيْرَة
الكمية:	1 كغ تقريباً
الوقت:	50 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
خميرة وسكر بودرة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
حليب فاتر	1 كوب
بيض	4 بيضات
زبدة طرية	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق الحليب الفاتر مع الخميرة ونضعهما في الحفرة المصنوعة في وسط الطحين.

2- نخفق البيض مع السكر البودرة ونضع المزيج قليلاً على النار حتى يصبح فاتراً، وهذا يسمى السابايون (Sabayon) وهو رابط (Liant)، أي يربط المواد فيما بينها ويشتد المزيج تحت تأثيره.

3- نضيف السابايون إلى الحليب في وسط الطحين ونعجن الكل حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

4- نضع العجينة في مكان بعيد عن التيارات الهوائية ومغطاة بقطعة قماش حتى تختمر ويتضاعف حجمها.

5- نمزج العجينة عند حدوث ذلك مع الزبدة الطرية حتى نحصل على العجينة النهائية.

6- أصبحت الآن العجينة جاهزة للاستعمال كما سنرى في الوصفات اللاحقة في قسم الحلويات الغربية وبالأخص في البابا (Baba).



عجينة الكوك (467)
Couque



الوحدات الحرارية:	3192 حُرَيْرَة
الكمية:	500 غرام من العجين
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
زبدة	1 كوب
حليب مذوب	3/4 الكوب
بيض	1 بيضة
سكر ناعم	1 ملعقة كبيرة
خميرة	1/2 ملعقة كبيرة
ملح	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع الملح والخميرة والسكر ونصنع حفرة في وسطه ونضع فيه الحليب السائل والبيضة المخفوقة، ثم نعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة ونضعها في البراد ترتاح لمدة ربع ساعة.

2- نرشّ القليل من الطحين على طاولة العمل ونرقّ العجينة بشكل مستطيل.

3- نضع الزبدة وقد أعطيناها هي أيضا الشكل المستطيل، على نصف العجين ونغطيها بالنصف الثاني. ونرقّ العجينة جيداً حتى يكبر المستطيل، ثم نطويها ثلاث طيّات ونضعها في البراد لمدة عشرين دقيقة.

4- نكرّر هذه العملية مرتين بعد وضع العجينة كل مرة في البراد لئلا تذوب الزبدة ويتمزّق العجين.

5- أصبحت العجينة جاهزة للاستعمال ونتركها حتى ذلك الوقت في البراد أو في الثلاجة لأنها تتحمل البرودة الشديدة مثل عجينة الفويتي.

البريتزيلس الألماني (468)
German Bretzels

الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	10 حبات تقريباً
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

الخمير	
طحين	1 1/2 كوب
ماء	3/4 الكوب
خميرة	1 ملعقة صغيرة
العجينة	
طحين	3 أكواب
ماء	3/4 الكوب
خميرة، سكر، ملح	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
زيت	1/2 كوب
بيض	1 بيضة
ملح خشن	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نحضّر الخمير قبل ساعة من بدء التحضير ثم نعجنه مع العجينة من دون البيض والملح ثم نضيف إليهما الزيت رويداً رويداً.

2- نترك العجينة ترتاح لمدة نصف ساعة ثم نقسمها إلى قطع زنة الواحدة 100 غرام ونرقها بشكل الخيط الطويل (30 سم تقريباً) ثم نقرّب الطرفين أحدهما الى الأخر ونعكسهما وندخلهما إلى داخل الحلقة.

3- نترك البريتزيلس يختمر لمدة عشرين دقيقة، ثم ندهنه بالبيض المخفوق ونرشّ عليه الملح الخشن وندخله الفرن (200 درجة مئوية) لمدة 20 دقيقة.



مرتعات بالدراق (469)

Peach Squares



الوحدات الحرارية:	375 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

بيض مخفوق	1 بيضة
عجينة الكوك (467)	1/2 كغ
كريم باتيسيار (709)	2 كوب
دراق معلب	1 1/2 علبة

طريقة التحضير:

1- بعد تحضير العجينة وتركها لترتاح، نرقّها على الطاولة حتى تأخذ الشكل المستطيل.

2- نقطع من هذه العجينة مربعات طول ضلعها 10 سم.

3- ندهن المربعات بالبيضة المخفوقة ثم نطوي الزوايا الأربعة نحو وسط المربع.

4- نوزع الكريما في وسط كل مربع ثم نضع نصف حبة دراق على الكريما.

5- نترك القطع تختمر لمدة عشرين دقيقة.

6- ندهن العجين بما تبقى من البيض المخفوق وندخله الفرن على حرارة 220 درجة مئوية لمدة عشرين دقيقة.

7- نستطيع استبدال الدراق بسلطة الفاكهة، كما نستطيع طي زاويتين فقط نحو وسط المربع ونضع الكريما والفاكهة بالفراغين على اليمين والشمال.

8- نستطيع أن ندهن الفاكهة أو الدراق بمربى المشمش (وصفة رقم 651) الذي أرخيناه قليلاً بالماء.

نظارات (470)

Lunettes

الوحدات الحرارية:	410 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

سكر ناعم	1/2 كوب
عجينة الكوك أو الفويتي (462)	1/2 كغ
كريم باتيسيار (709)	2 كوب
بيضة مخفوقة	1 بيضة
مربى المشمش (وصفة رقم 651)	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة بشكل مستطيل وبسماكة 2 مليمتر.

2- ندهن العجينة بالقليل من البيضة المخفوقة ونرشّ عليها السكر الناعم.

3- نبدأ بلفّ الجهة المقابلة لنا ونتوقف عندما نصل إلى نصف العجينة فنبدأ بلفّ الجهة المعاكسة حتى تلتقي القطعتان.

4- نضع العجينة في البراد لمدة ساعة حتى تشتد جيداً ثم نخرجها ونقطع شرائح منها بالعرض ونلاحظ أن شكلها يشبه النظارات ويجب أن تكون سماكتها 1 سم تقريباً.

5- نضع القليل من الكريما في وسط كل دائرة ثم ندهن القطعة بالبيض المخفوق.

6- نتركها قليلاً حتى يتضاعف حجمها ثم ندخلها فرناً حامياً على حرارة 200 درجة مئوية لمدة ربع ساعة.

7- عند إخراجها من الفرن ندهنها بالمربى الذي أرخيناه قليلا بالماء.

8- استعمال الكريما اختياري.





كف الدب (471)

Bear Claw



الوحدات الحرارية:	1020 حُرَيْرَة
الكمية:	5 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الكوك او الفويتي (462)	350 غرام
كريم اللوز (711)	2 كوب
مربى المشمش (وصفة رقم 651)	1/2 كوب
لوز مسلوق مقشر	1 كوب
بيض مخفوق	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة بسماكة 1 مليمتر وبشكل مستطيل، ونقطع من هذه العجينة قطعاً بقياس (10×15) ونوزع كريما اللوز داخل كل قطعة وندهن محيط القطعة بالبيض المخفوق.

2- نغطي الكريما بالنصف الثاني من قطعة العجين ونلحم القطعتين جيداً.

3- أصبح عندنا الآن مستطيل من العجين المحشو بالكريما.

4- برأس السكين نحز في كل مستطيل خطوطاً عميقة بالعرض كل سنتيمتر ولكن من دون أن نقطعها حتى آخر المستطيل.

5- نبعد الأصابع بعضها عن بعض الآخر بحيث يظهر فراغ بسيط بين التقطيعات التي صنعناها.

6- نترك القطع ترتاح وتختمر لمدة نصف ساعة ثم ندهنها بالبيض المخفوق ونخبزها بفرن حرارته 220 درجة مئوية لمدة ربع ساعة.

7- عند إخراجها من الفرن نوزع عليها مربى المشمش واللوز المقشر والمقطَّع والذي حمّصناه قليلاً في الفرن.

مروحة (472)

Moulins A Sucre

الوحدات الحرارية:	495 حُرَيْرَة
الكمية:	8 قطع
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الكوك أو الفويتي	1/2 كغ
(وصفة رقم 462)	
كريما باتيسيار	2 كوب
(وصفة رقم 709)	
كرز محلى	10 حبات
بيضة مخفوقة	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة على الطاولة حتى تأخذ الشكل المستطيل بسماكة 1 ميلليمتر.

2- نقطع مربعات بقياس 10 سم الجهة.

3- نقطع برأس السكين كل مربع 4 قطع تبدأ كل واحدة من رأس زاوية المربع وتتوقف عند 1 سم من وسط المربع ولا تلتقي هذه التقطيعات الأربعة.

4- أصبح عندنا الآن 8 زوايا.

5- نترك الزوايا الأربعة الأساسية على حالها ثم نطوي الزوايا الأربع الجديدة نحو وسط المربع بحيث تلتقي كلها فنضغط عليها كي تلتئم.

6- نوزع الكريما في وسط الحبات كلها ثم نتركها تختمر بحيث يكبر حجمها فندهنها بالبيض المخفوق ثم ندخلها الفرن المحمّى على حرارة 220 درجة مئوية لمدة ربع ساعة.

7- نزيّن وسط الكريما والمروحة بحبة كرز محلاة.



الشوسون (473)

Chaussons



الوحدات الحرارية:	385 حُرَيْرَة
الكمية:	10 قطع
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي (462)	1/2 كغ
تفاح أصفر	3 حبات
سكر ناعم وماء	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
قرفة	1/2 ملعقة صغيرة
كريم باتيسيار (وصفة رقم 709)	1 كوب
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة بشكل مستطيل بسماكة 3 مليمترات، ونقطع بداخلها قطع عجين بشكل بيضوي.

2- ندهن كل قطعة بالكريم باتيسيار ثم نضع على نصفها كمية صغيرة من كومبوت التفاح. وقد صنعناه بوضع التفاح المقشر والمقطع على النار مع الماء ومن ثم مع السكر وتركناه حتى نضج فأضفنا إليه القرفة وحصلنا على الكومبوت.

3- نطبق النصف الثاني من العجين على الكومبوت بعد أن نكون قد دهنّا أطراف العجين بالقليل من الماء حتى تلتصق جيداً. نترك القطع تختمر قليلاً ثم ندهن سطحها بالبيض المخفوق وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة (180-200 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة.

4- نستطيع استعمال أصناف أخرى من الكومبوت أو الفاكهة المطبوخة أو من المربّى.

سندويش جوز الهند (474)

Coco Sweet

الوحدات الحرارية:	690 حُرَيْرَة
الكمية:	6 قطع تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الكوك أو الفويتي	350 غرام
(وصفة رقم 462)	
كريما باتيسيار (709)	2 كوب
جوز الهند مبشور	1 كوب
زبيب	1/2 كوب
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- بعد تحضير العجينة وتركها ترتاح في البراد كي تشتد الزبدة، نرقّها بشكل مستطيل عرضه حوالي 20 سنتيمتراً بسماكة نصف سنتيمتر وبطول 30 سنتيمتراً.

2- نوزّع عليها جيداً الكريم باتيسيار ثم نرشّ عليها جوز الهند والزبيب بحيث يغطيان كل الكريما.

3- نطوي العجينة بعضها على بعض فنحصل على قطعة طويلة بعرض 10 سم وطول 30 سم.

4- نقطع فيها قطعاً صغيرة بعرض 4 سم فنحصل على ست قطع.

5- نتركها تختمر لمدة نصف ساعة ثم ندهن سطحها بالبيض المخفوق ونرشّ عليها القليل من جوز الهند المبشور.

6- ندخل القطع داخل فرن متوسط الحرارة (180-200 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة.



كعكة الملوك (475)
Galette Des Rois



الوحدات الحرارية:	680 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي (462)	1/2 كغ
لوز مطحون وسكر ناعم	3/4 الكوب من كل صنف
بيض	3 بيضات
زبدة	1/2 كوب
طحين	1 ملعقة كبيرة
كريم باتيسيار (وصفة رقم 709)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تقدَّم هذه الكعكة في فرنسا في فترة من السنة ويخبئون فيها حبة فاصوليا والذي يجدها في حصته يربح تاجاً ويكون الملك.

2- نخفق اللوز المطحون مع السكر الناعم ثم مع بيضتين حتى يبيض المزيج.

3- نضيف إليها الزبدة الطرية وملعقة الطحين، ونحصل هكذا على كريما اللوز (Crème D'amande).

4- نضيف إليها الكريما باتيسيار فنحصل على الفرانجيبان (Frangipane).

5- نغلف قالب قطره حوالي 30 سنتيمتراً وبالعجينة ونحدث ثقوباً بواسطة شوكة في العجينة كي يتسرَّب منها البخار خلال عملية الخبز، ونضع الكريما في القالب ونوزعها جيداً، ثم نغطيها بقطعة ثانية من العجين.

6- نلحم العجين بعضه ببعض جيداً ونرسم برأس السكين الخطوط على العجينة وندهنها بالبيضة الباقية المخفوقة وندخل القالب الفرن (220 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة.

خبز روسي (476)
Pain Russe

الوحدات الحرارية:	515 حُرَيْرَة
الكمية:	12 قطعة
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

عجينة البريوش أو الفويتي	750 غرام
كريم باتيسيار	2 كوب
(وصفة رقم 709)	
زبيب	1 كوب
بشارة جوز الهند	1/2 كوب
بيض	1 بيضة
فوندان (وصفة رقم 626)	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقِّ عجينة البريوش حتى تأخذ شكل مستطيل بسماكة 3 مليمترات.

2- نوزع عليها الكريما ونرش على الكريما الزبيب وجوز الهند المبشور بحيث يغطيان كل الكريما.

3- نبدأ بلف العجينة من ضلعها الطويل بعضها على بعض.

4- نقطع الشرائح بعرض ثلاث سنتيمتر ونضعها على صينية ستدخل الفرن مع الضغط قليلاً بالأصابع لمدّها.

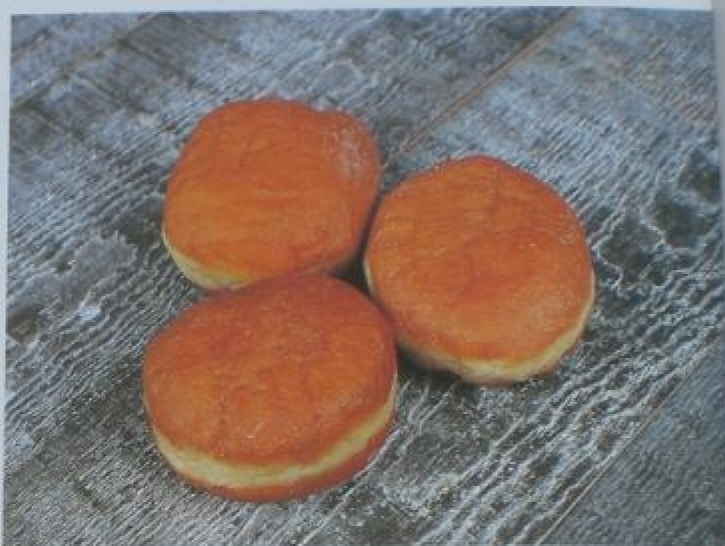
5- نتركها تختمر لمدة نصف ساعة ثم ندهنها بالبيض المخفوق وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة ربع ساعة.

6- عند إخراجها من الفرن نوزع عليها الفوندان الذي أرخيناه قليلاً على النار.

7- نستطيع إدخال القرفة عليها فنحصل على لفائف القرفة Cinnamon Rolls.



خبز مقلي ألماني (477)
German Fries



الوحدات الحرارية:	480 حُرَيْرَة
الكمية:	15 قطعة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
ماء	1 1/2 كوب
حليب بودرة	1 ملعقة كبيرة
زبدة وسكر	1/2 كوب من كل صنف
بيض	2 بيضة
ملح	1 ملعقة صغيرة
مربى مشمش (وصفة رقم 651)	2 كوب
سكر بودرة	1 كوب
زيت للقلي	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نعجن جميع المواد بعضها مع بعض (طحين، ماء، حليب، بيض، سكر، ملح)

2- نضيف حينها الزبدة ونعجن من جديد حتى تستوعب العجينة كل الزبدة وقد فعلنا ذلك لأن الزبدة تذوب بسرعة ثم نترك العجينة تختمر لمدة ساعة.

3- نقطع العجينة الى قطع صغيرة بوزن 50 غراماً للقطعة ونعطي كل واحدة شكل الكرة الصغيرة. نترك هذه القطع تختمر كلها حتى يتضاعف حجمها ثم نقليها بالزيت الحامي ونقلّبها حتى تتلوّن جيداً من جميع الجهات.

4- نصفّيها جيداً من الزيت ونحشوها بالمربى الذي اخترناه، ثم نرشّ عليها السكر البودرة.

دوار الشمس (478)
Tournesol

الوحدات الحرارية:	775 حُرَيْرَة
الكمية:	8 أشخاص
الوقت:	2 1/2 ساعة

المكونات:

عجينة البريوش (454)	750 غرام
كريم باتيسيار (وصفة رقم 709)	4 أكواب
زبيب وفاكهة مجففة	1/2 كوب من كل صنف
بشارة جوز الهند	1/4 كوب
فوندان	1 كوب
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نقسم العجينة الى قسمين ونرقّ القسم الأول بسماكة نصف سنتيمتر ونغطي به قعر وجوانب قالب قطره 20 سنتيمتر.

2- نحضر بقية العجين مع بقية المواد مثلما حضرنا الخبز الروسي ولكن نضع هذه المرة بالإضافة إلى الزبيب الفاكهة المجفّفة ونستعمل نصف كمية الكريما، ونوزّع النصف الثاني منها في قعر القالب المحضّر.

3- نضع بداخل القالب وفوق الكريما قطع الخبز الروسي واحدة قرب الأخرى حتى يمتلىء القالب ولكن من دون أن نحشرها كثيراً.

4- نتركها تختمر لمدة ساعة ونصف ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة بعد أن ندهن سطحها بالبيض المخفوق.

5- عند إخراجها من الفرن نوزع على سطحها الفوندان المذوّب على النار.

6- في كلتا الوصفتين، نستطيع استبدال الزبيب بقطع الشوكولا الصغيرة.



الشتروزل (479)
Streusel



الوحدات الحرارية:	360 حُرَيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

كومبوت التفاح (473)	2 كوب
عجينة البريوش (454)	250 غرام
زبدة وسكر	1/2 كوب من كل صنف
طحين وقطر خفيف	1 كوب من كل صنف
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نغطي عجينة البريوش شكل الكرة.
2- نرقها بالشوبك حتى تأخذ شكلاً مستديراً بسماكة 1 سنتيمتر.
3- نضعها في صينية ونتركها حتى تختمر لمدة نصف ساعة.
4- في هذا الوقت نمزج الزبدة مع السكر والطحين حتى نحصل على فرك خشن.
5- نوزع هذا الفرك على سطح العجينة بعد أن اختمرت ودهنّا سطحها بالبيض المخفوق.
6- نخبز العجينة في فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة.
7- بعد إخراج القالب من الفرن نتركه يبرد ثم نقطعه بالنصف جانبياً حتى نحصل على طبقتين بسماكة واحدة ونستعمل السكين المسن الكبير لذلك (راجع قسم الأدوات).
8- نرشّه بالقليل من القطر الخفيف (وصفة رقم 713) ثم نوزع كومبوت التفاح على طبقة منه، وبعد ذلك نضع الطبقة الثانية فوقه.

الدونتس (480)
Doughnuts

الوحدات الحرارية:	215 حُرَيْرَة
الكمية:	15 قطعة
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
زبدة	3/4 الكوب
ملح	1/4 ملعقة صغيرة
سكر بودره	1/2 كوب
حليب فاتر	1 1/2 كوب
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع الملح ونضيف إليه الزبدة ونفركهما معاً. نصنع حفرة في وسط الطحين ونضع فيها السكر والخميرة، ثم نصف كمية الحليب.
2- نخفق البيضة مع ما تبقى من الحليب ثم نضيفهما في وسط الطحين ونعجن المواد جميعها حتى نحصل على عجينة متماسكة، فنتركها تختمر.
3- عندما يتضاعف حجمها تصبح جاهزة للاستعمال. نقطعها إلى 15 قطعة بوزن واحد، ونعطيها شكل الكرة ونضعها على صينية مدهون قعرها بالزبدة ونتركها تختمر حتى يتضاعف حجمها.
4- نستطيع قليها كما هي أو نستطيع تفريغ وسطها بمقطع صغير.
5- بعد تقليبها بالزيت وقد تلوّنت من الجهتين نصفيها جيداً ثم نستطيع حشوها بالمربّى أو الشوكولا ورشّ السكر البودرة عليها.





الجينواز (481)

Genoese Sponge



الوحدات الحرارية	245 حُرَيْرَة
الكمية	1 قالب صغير (25 سم)
الوقت	60 دقيقة

المكونات

زبدة (اختياري)	3/4 الكوب
طحين وسكر بودرة	1 كوب من كل صنف
بيض	3 بيضات

طريقة التحضير

1- ندهن قعر وجوانب قالب قطره 25 سم بملعقة زبدة كبيرة ثم نرشّها بالطحين.

2- نضع البيض في جاط بان-ماري على النار ونخفقه جيداً، ثم نضيف السكر البودرة ولا نتوقف عن الخفق حتى يصبح المزيج خفيفاً ويشكل الكريما في أول درجات خفقها، ثم نرفعها عن النار ونستمر في الخفق حتى تبرد.

3- نضيف الطحين رويداً رويداً إلى المزيج ونحرّك حتى يستوعب البيض كل الطحين.

4- نضيف بعد ذلك الزبدة السائلة ونخفق مجدّداً حتى يستوعبها المزيج.

5- نسكب المزيج في القالب المجهّز ونخبزه على حرارة 200 درجة مئوية تقريباً لمدة نصف ساعة.

6- إذا أردنا أن يكون لونه بلون الشوكولا، نستبدل 1/4 كوب من الطحين بربع كوب من بودرة الكاكاو.

7- نلاحظ أن القالب سيرتفع تحت تأثير الزلال الموجود في مكوّناته، لذلك لا نستعمل البيكنغ-باودر أو الخميرة.

8- نستطيع إذا أردنا أن نضيف الحامض المبشور للتنكيه. ونستعمل نفس العجينة لصنع القطع المستطيلة التي تستعمل في البوش (784).

الكرواسان (482)

Croissants

الوحدات الحرارية	365 حُرَيْرَة
الكمية	15 قطعة تقريبا
الوقت	90 دقيقة

المكونات

طحين	4 أكواب
حليب بودرة وخميرة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
سمنة	2 ملعقة كبيرة
ملح	1 ملعقة صغيرة
ماء فاتر	2 كوب
زبدة	300 غرام
بيض مخفوق	2 بيضة

طريقة التحضير

1- نمزج الطحين مع الحليب ونصنع حفرة في وسطه.

2- نوزع السمنة على سطح الطحين ونضع الملح في الحفرة مع نصف كمية الماء.

3- نضع الخميرة في النصف الثاني من الماء، وبعد بضع دقائق في الحفرة.

4- نعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة ونتركها ترتاح لمدة نصف ساعة حتى يتضاعف حجمها. ثم ندعكها ثانية حتى تسترجع حجمها الأول.

5- نرقّ العجينة بشكل مستطيل (30 x 45 سم).

6- نوزّع الزبدة على نصف العجينة ونغطيها بالنصف الثاني.

7- نرقها ثانية حتى تعود إلى شكلها الأول وقياسه.



المافينز (483)
Muffins

الوحدات الحرارية:	160 حريرة
الكمية:	15 قطعة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	3 أكواب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
زبدة سائلة	1/2 كوب
حليب سائل	3/4 الكوب
بيض	2 بيضة
سكر ناعم	1/2 كوب
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع الخميرة والسكر والملح ونصنع حفرة في الوسط.

2- نخفق البيض جيداً ونضعه في وسط الطحين مع الحليب. نعجن المواد بعضها مع بعض ونضيف خلال عملية العجن الزبدة السائلة. نتابع العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية. ونترك العجينة ترتاح لمدة عشرين دقيقة.

3- نستعمل في هذه الوصفة قوالب البريوش الصغيرة (راجع قسم الأدوات) فندهن قعرها وجوانبها بالزبدة ثم نقسم العجينة عليها بوزن 75 غراماً لكل قطعة بعد أن نعطيها شكل الكرة.

4- نترك العجين يختمر في القوالب حتى يتضاعف حجمه. ندخل القوالب إلى فرن متوسط الحرارة (180-200 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة ونستطيع ان ندهن سطحها بالبيض المخفوق إذا أردنا مضاعفة اللون.



8- نطوي جهة الشمال نحو الوسط ونرد عليها جهة اليمين ونضعها في البراد لمدة عشرين دقيقة.

9- نرقّها بعد ذلك مجدداً إلى شكل مستطيل وبنفس القياسات ولكن هذه المرة بالجهة التي رقّيناها عليها في المرحلة الاولى.

10- نطويها مجدداً كما فعلنا في المرحلة 8.

11- نتركها ترتاح مجدداً ثم نعاود الرقّ مرة ثالثة وأخيرة.

12- نضعها في البراد مغطاة جيداً طوال الليل، وذلك لتشتدّ الزبدة.

13- في اليوم الثاني نرقّها مجدداً بقياس (35 x 60) ونقطع مثلثات مقياس قاعدتها 12 سم وارتفاعها 20 سم.

14- نوجّه رأس المثلث نحونا وقاعدته معاكسة لنا.

15- نضع يدنا اليمين على الزاوية اليمنى للقاعدة ويدنا اليسرى على الزاوية اليسرى، ونلفّ العجين صوبنا بحيث يلفّ المثلث بعضه على بعض.

16- نقرب الطرفين أحدهما الآخر ولكن من دون أن يتصلا فتأخذ الحبة شكل الهلال ومعناه بالفرنسية "كرواسان".

17- نضع القطع في مكان معتدل الحرارة وبعيداً عن الهواء حتى يتضاعف حجمها فنخبزها عندئذ لمدة ربع ساعة تقريباً على 220 درجة مئوية بعد أن دهنّاها بالبيض المخفوق.

18- نستطيع وضع حشوات مختلفة بداخله كالشوكولا أو الجبنة أو الصعتر أو الجوز...

19- إذا أعطينا القطع شكلاً مستطيلاً بدل أن يكون مثلثاً وحشوناه بالشوكولا ثم لففناه وخمرناه وخبزناه نحصل على البان أو شوكولا (Pain au Chocolat).

20- عند استعمال الزبدة يجب أن تكون جامدة ومقطعة إلى قطع صغيرة.

هل تعلم؟

1- يعود تاريخ اختراع هذا الصنف من الحلويات إلى سنة 1683 في النمسا حينما كانت الجيوش التركية تحاصر العاصمة النمساوية.

2- وكان الخبّازون النمساويون يعملون ليلاً واذا بهم يسمعون صوت العدوّ محاولاً فتح نفق تحت سور العاصمة. فأطلقوا الإنذار مما سمح بصدّ الهجوم.

3- عندما انهزم العثمانيون نهائياً كوفىء الخبّازون بحق اختراع صنف حلويات خاص بهم يبقى ذكرى لهذا الانتصار.

4- فاستوحوا من الهلال الموجود على العلم التركي وصنعوا الكرواسان الذي نعرفه.

5- في سنة 1770 أدخلت ماري-أنطوانيت الكرواسان الى فرنسا.

الكارنفال (484)

Carnaval



الوحدات الحرارية:	180 حُرَيْرة
الكمية:	15 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 2 كوب
زبدة	1/2 كوب
بشارة حامض	1 حبة
خميرة	1/2 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
سكر ناعم	5 ملعقة كبيرة
بيض	3 بيضات
سكر بودرة	1 كوب
زيت نباتي	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نخفق البيض جيداً في وعاء عميق.

2- نضيف إليه الملح والسكر ومن ثم الطحين على دفعات مع الخميرة والحامض المبشور والزبدة السائلة.

3- نعجن هذه المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نرقّ هذه العجينة بالشوبك على الطاولة بسماكة 4 مليمترات ثم نقطع بداخلها قطعاً على شكل معين (Losange) ونشقها في وسطها، كما نستطيع أن نقطع دوائر صغيرة مع تفريغ وسطها قليلاً.

5- نكون قد وضعنا زيتاً على النار، وعندما يحمى نضع فيه القطع حتى تتلوّن من جميع الجهات، ثم نصفيها ونرشّ عليها السكر البودرة.

ستراسبورجواز (485)

Strasbourgeoise

الوحدات الحرارية:	175 حُرَيْرة
الكمية:	35 حبة تقريباً
الوقت:	2 ساعة

المكونات:

طحين	5 أكواب
زبدة	1 كوب
بيض	3 بيضات
كريما	2 كوب
ملح	رشة
سكر بودرة على نكهة الفانيليا	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق البيض ونضيف إليه الكريما والملح والطحين.

2- نعجن المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- نرقّ هذه العجينة بالشوبك على طاولة العمل ونمدّها بشكل مستطيل.

4- نقطع المستطيل إلى نصفين متساويين.

5- نوزع على واحد منهما الزبدة الطرية بحيث تغطي كل سطح العجينة ثم نضعها في البراد لمدة نصف ساعة حتى تشتد الزبدة.

6- نضع بعد مرور هذا الوقت النصف الثاني من العجين فوق الزبدة ونرقّها مجدّداً بالشوبك حتى يكبر قياس المستطيل.

7- نطوي العجينة على بعضها 3 طيات ونضعها في البراد مدة ربع ساعة ثم نكرر عملية الرق والطي والوضع في البراد 3 مرات.

8- نرقّها آخر رقة ونقطعها إلى مربعات صغيرة (5×5) ونقليها بالزيت الحامي ثم نصفّيها جيداً ونرشّها بالسكر البودرة.



البوني (486)
Bugnes



الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	35 قطعة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

سكر بودرة	1 كوب
طحين	4 أكواب
زبدة	1/2 كوب
سكر ناعم	1/4 كوب
بيض مخفوق	6 بيضات
ملح	رشة
زيت نباتي	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نصنع حفرة في وسط الطحين ونضع فيها بقية المواد ونعجن المواد جميعها حتى نحصل على عجينة متماسكة.

2- نعطيها شكل الكرة ونتركها ترتاح لمدة ساعتين بعيداً عن التيارات الهوائية ومغطاة بقطعة قماش.

3- نرقّ هذه العجينة بالشوبك على الطاولة بسماكة 2 مليمتر ثم نقطعها الى شرائح بطول عشرة سنتيمترات وعرض 3 سنتيمترات.

4- نقلي القطع في الزيت الحامي حتى تتلوّن جيداً ثم نصفيها جيداً ونرشّها بالسكر البودرة.

عويمات دانمركية (487)
Danish Fries

الوحدات الحرارية:	175 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	3 أكواب
بيض	3 بيضات
زبدة	3/4 الكوب
كريما وسكر بودرة	1 كوب
بشارة حامض	1 حامضة
ملح وقرفة	رشة من كل صنف
مربى الفريز (وصفة رقم 662)	2 كوب
زيت نباتي	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- تفصل الصفار عن الزلال.

2- نضع الطحين في وعاء عميق ونصنع حفرة في وسطه نضع فيها الصفار والزبدة الطرية والكريما والحامض المبشور والملح والقرفة ونعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- نخفق الزلال جيداً حتى يرتفع مثل الثلج ونضيفه رويداً رويداً الى العجين حتى يستوعبه كله.

4- نضع في هذا الوقت الزيت على النار، وعندما يحمى وبمساعدة ملعقتين صغيرتين نبدأ بوضع كريات صغيرة من العجينة في الزيت. كما نستطيع استعمال كيس سكب، وعند تلوّنها نصفّيها ونرشّها بالسكر البودرة ونقدّمها مباشرة مع مربى الفريز أو غيره.



الدونتس الجزائري (488)
Algerian Doughnuts



الوحدات الحرارية:	375 حَرِيْرَة
الكمية:	6 أشخاص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
سكر بودرة وماء	1 كوب من كل صنف
لوز مجروش خشنا	1 1/2 كوب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
زيت زيتون	1/2 كوب
عسل	3 أكواب
زيت نباتي	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الطحين في وعاء عميق ونصنع حفرة في وسطه نضع فيها السكر والخميرة وزيت الزيتون.

2- نخفق المواد بعضها مع بعض ثم نضيف الماء ونعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

3- نرقها بالشوبك على طاولة العمل بسماكة نصف سنتيمتر ثم نقطع فيها بالمقطع المناسب دوائر صغيرة نفرغ داخلها بمقطع مستدير أصغر حجماً.

4- نضع في هذا الوقت الزيت النباتي على النار، وعندما يحمى جيداً نضع فيه القطع حتى تتلوّن جيداً من جميع الجهات.

5- نصفيها من الزيت ونغطسها بالعسل المفتّر قليلاً ليطرى ويغلّف القطع جيداً.

6- عند إخراجها من العسل، نضعها في اللوز المجروش، نغلّفها به.

مشمش مقلي (489)
Beignet D'abricot

الوحدات الحرارية:	255 حَرِيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

مشمش مجفف	1 1/2 كوب
طحين	1 كوب
سكر	2 ملعقة كبيرة
بيض	2 بيضة
ملح	رشة
ماء	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- ننقع المشمش لمدة ساعتين بماء وسكر (غير مذكورين في المكونات) بحيث يغمرا المشمش.

2- نهيىء في هذا الوقت عجينة البيني (Beignet) وذلك بخلط الطحين مع البيض والسكر والملح والماء، ليصبح تكوينها سائلاً.

3- نصفّي المشمش من ماء نقعه ثم نغطيه بالعجينة السائلة حتى تغلّفه جيداً.

4- نقليها مباشرة في الزيت الحامي، وسنلاحظ انها ستتلوّن بسرعة وسيكبر قليلاً حجمها.

5- نصفّيها جيداً من الزيت ثم نرشها بالسكر البودرة.

6- يمكن استعمال المشمش المعلّب.



مقالي الفاكهة (490)

Beignet De Fruit



الوحدات الحرارية:	95 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	95 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
بيض	2 بيضة
سكر	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
زيت	1 ملعقة كبيرة
ماء الزهر	1 ملعقة كبيرة
حليب سائل	3/4 الكوب
فاكهة مقطعة	حسب النوع
(أناناس، كرز، تين، ليمون، غريفون، إجاص، تفاح، خوخ)	

طريقة التحضير:

1- نخفق البيض ونضيف إليه الحليب وماء الزهر.

2- نخلط الطحين مع السكر والملح والزيت ونصنع حفرة في وسطه ونضع فيها مزيج البيض والحليب ونخفق المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة سائلة لا يوجد فيها أي حبيبات من الطحين المتكتّل.

3- نتركها ترتاح لمدة ساعة ثم نغمس فيها قطع الفاكهة المجهزة حتى تغلفها جيداً ونقليها مباشرة بالزيت الحامي، وعندما تشقرّ نصفّيها جيداً ثم نرشها بالسكر البودرة.

الغوفر (491)

Gaufres

الوحدات الحرارية:	1337 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أشخاص
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
زبدة	1 1/2 كوب
بيض	3 بيضات
خميرة وبشارة حامض	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
حليب سائل	3/4 الكوب
ملح	رشة
سكر بودرة	1 كوب
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

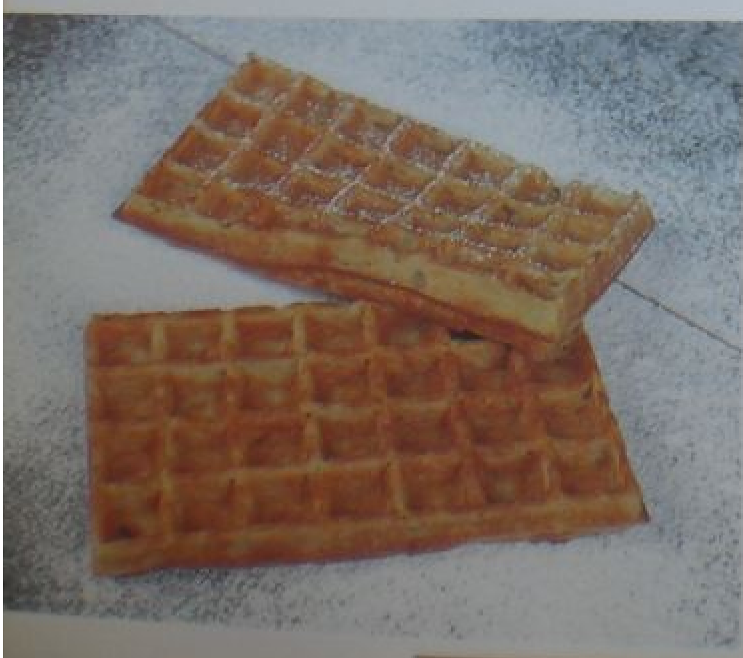
1- نضع الطحين في وعاء عميق ونصنع حفرة في وسطه.

2- نضع في وسط الطحين البيض المخفوق والزبدة السائلة، الخميرة التي ذوّبناها في كوب الحليب الفاتر (لمضاعفة وتسريع مفعول الخميرة)، والملح ومن ثم بشارة الحامض ليطغى على نكهة البيض القوية.

3- نخفق المواد بملعقة خشبية إلى أن تأخذ شكلاً سائلاً كثيفاً.

4- نترك العجينة ترتاح لمدة نصف ساعة، وندهن بالزيت آلة الغوفر ونسكب فيها كمية كافية من العجين كي تغطي الآلة ونقفل الآلة لمدة خمس دقائق.

5- تقدم الغوفر وعليها السكر البودرة. وهناك العديد من أصناف الغوفر الحلوة مثل تعطير الحليب بالفانيليا أو نضيف اللوز والبندق المجروشين إلى العجينة أو الكاكاو أو الجبنة الصفراء.





الكبيس

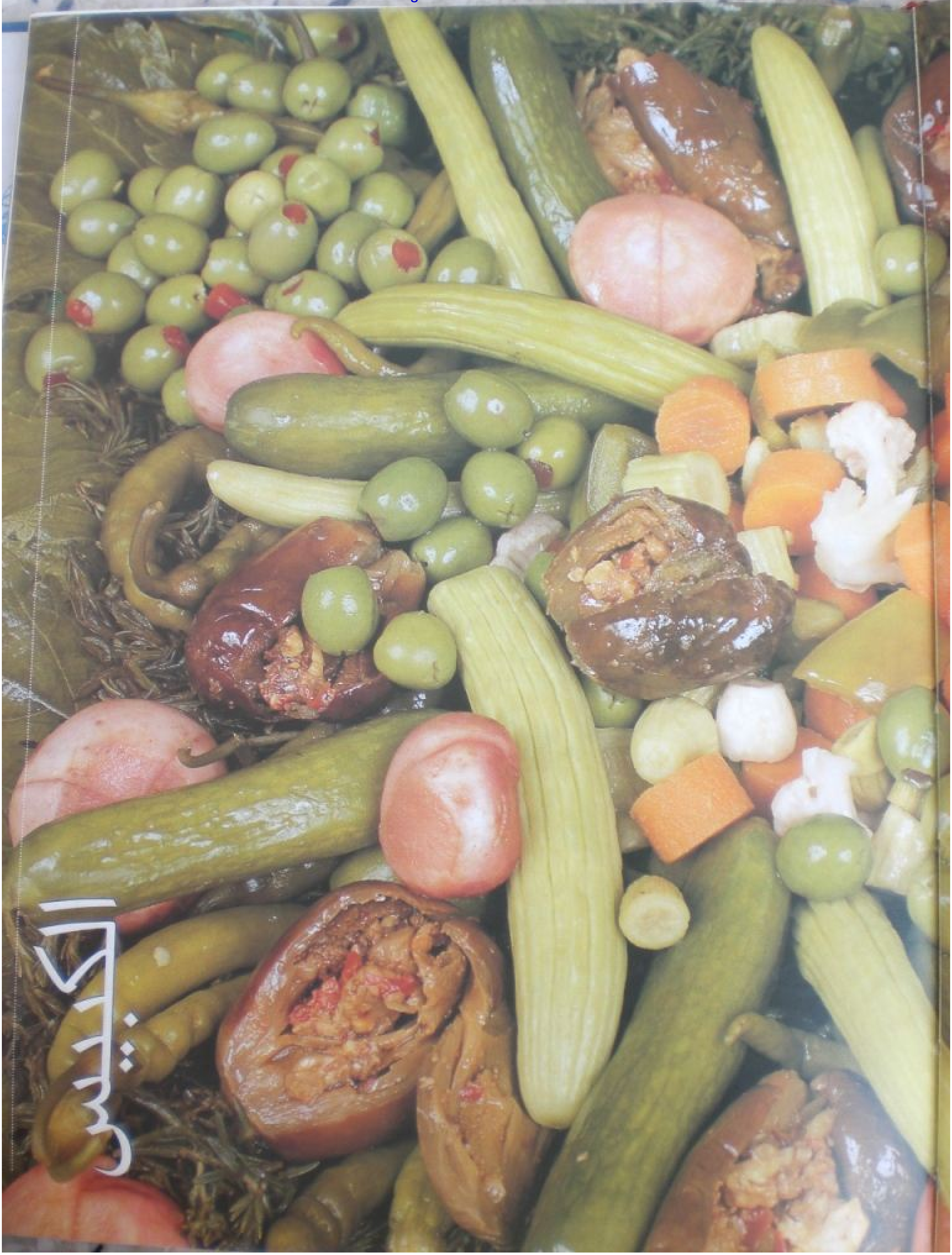
يمثّل الكبيس مع المربى والأشربة عنصراً ثالثاً مهماً في مؤونة كل بيت، فيؤمّن لنا في أيام الشتاء نفحة صيفية من خلال أصناف مختلفة كنا قد قمنا بكبسها في موسمها، بانتظار أن يحين وقت استعمالها في الشتاء دون أن تفسد، لأنها محفوظة بطريقة سليمة.

وهكذا ينتظر الجميع فصل الصيف ليبدأ بتجهيز المؤونة من الخيار والقثاء (المقتي) والبامية والباذنجان. أما شهر تشرين فمُخصّص للزيتون الأخضر والأسود. وإلى جانب هذه المواد نجد اللّفت والقرنبيط. تقسّم اذاً أصناف الكبيس حسب المواسم.

وطريقة الكبس إجمالاً هي نفسها وتقوم على كميّة ماء مزجت مع الملح الخشن والخل، وكلاهما مواد حافظة. ويستحسن دائماً استعمال الملح الخشن إذ أن الملح الناعم يمكن أن يؤثّر على تكوين المواد المكبوسة ويضرّها.

ويستغرق وقت الكبس حوالي أسبوعين كحد أقصى، وهذا وقت كافٍ لتحوّل المواد من حالتها الطبيعيّة، إلى حالة الكبيس وهكذا تحفظ طوال الشتاء في مرطبانات الكبس الخاصة.

ويجب دائماً أن نتأكّد من أن المرطبانات معقّمة جيداً. وطريقة تعقيمها سهلة جداً، وهي بوضع المرطبان فوق ماء يغلي على النار فيدخل البخار ويعقّمه. كما يجب أن نتأكّد من أننا وضعنا المواد وغمرناها بمزيج الماء والملح والخل وأنه لا يوجد فراغ بين غطاء المرطبان والمواد، وإلا ظهرت طبقة بيضاء وامتدت إلى كل المرطبان.


الكبيس

كبيس الخيار (492)

Cucumber Pickles



الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

خيار	1 كغ
ورق عنب	1/2 كغ
خل أبيض	1 كوب
ماء	5 أكواب
ملح خشن	2 1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يغسل الخيار جيداً.
2- نذوّب الملح بالماء البارد ونضيف إليهما الخل.
3- نشقّ قليلاً كل حبة خيار ثم نلفّها بورقة عنب ونضعها في المرطبان.
4- نسكب مزيج الماء والخل على حبات الخيار حتى يغمرها.
5- نقفل المرطبان بإحكام حتى لا يدخل الهواء وإلا ضرب العفن المواد.
6- نستطيع استبدال الخيار بالقثاء (المقتي)
7- خلال أسبوع ونصف يتحول الخيار إلى كبيس.
8- هنالك من يغلي الماء مع الملح قبل استعماله للكبيس، ولكن هذا شيء اختياري إذ يمكن استعماله بارداً.
9- كما نستطيع أن نضع فليفلة خضراء مع الخيار في المرطبان للاستفادة من نكهتها.
10- نعرف أن كمية الملح أصبحت كافية بالنسبة لكمية الماء إذا وضعنا بيضة في المزيج وطفت على سطح الماء.

كبيس الفليفلة (493)

Pepper Pickles

الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

فليفلة	1 كغ
ماء	5 أكواب
خل	1 كوب
ملح خشن	2 1/2 ملعقة كبيرة

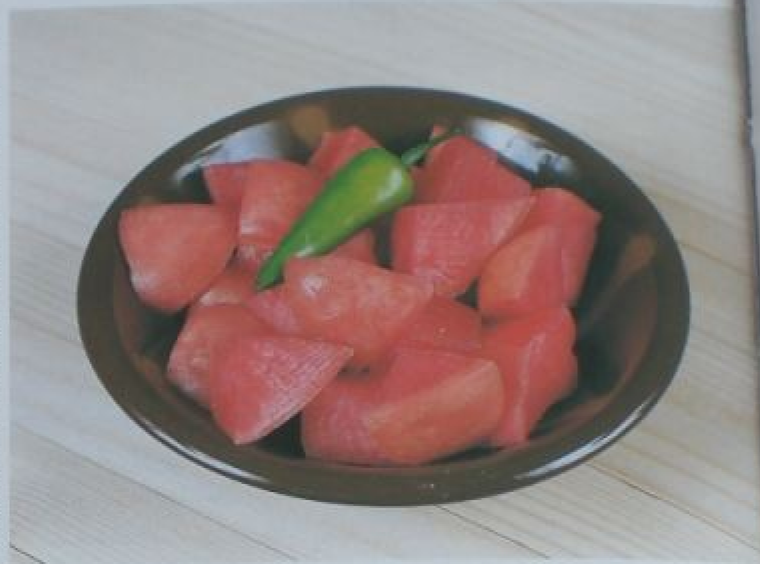
طريقة التحضير:

1- نغسل الفليفلة جيداً ونحرص على اختيار حبات صغيرة.
2- نصنع ثقوباً صغيرة في كل حبة لتسهيل دخول الماء الى داخلها.
3- نذوّب الملح في الماء ثم نضيف الخل.
4- نصف الفليفلة في مرطبان من زجاج ثم نغمرها بالماء ونقفل المرطبان جيداً لئلا يدخل الهواء ويضرب العفن سطح الماء.
5- نستطيع إضافة حبة فليفلة حرة داخل المرطبان.
6- إذا أردنا صنع كبيس الفليفلة الحرة نتبع الطريقة نفسها.
7- تستغرق الفليفلة في كلا الحالتين الفليفلة (حلوة أو حرة) مدة أسبوع ونصف كي تتحوّل إلى كبيس.



كبيس اللفت (494)

Turnip Pickles



الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

لفت	1 كغ
خل أبيض أو أحمر	1 كوب
ماء	5 أكواب
ملح خشن	2 1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نغسل اللفت جيداً ونقطع القليل من كعبه ومن رأسه.
2- نقطع كل حبة إلى قطع عريضة من دون أن نفصل الحبة بعضها عن بعض.
3- نذوِّب الملح في الماء، ثم نضيف الخل.
4- نضع اللفت في مرطبان من زجاج ثم نغمر الحبات بمزيج الماء المالح والخل.
5- نقفل المرطبان بإحكام ونتركه لمدة أسبوعين تقريباً، وبعدها نحصل على كبيس اللفت.
6- نستطيع أن نغلي الماء مع الملح، وهذا شيء اختياري.
7- نستطيع أن نضيف الشمندر المقطّع إلى شرائح مع حبات اللفت.
8- كما نستطيع أن نضيف بضع حبات من الفليفلة الحرة.

كبيس الصعتر (495)

Thyme Pickles

الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

صعتر أخضر	1 كغ
خل أبيض	1/2 كوب
ماء	3 أكواب
ملح خشن	1 1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- ينقّى الصعتر ثم يغسل جيداً ويصفّى.
2- نذوّب الملح بالماء ثم نضيف الخل.
3- نضع الصعتر الأخضر في مرطبان زجاجي ثم نغمره بمزيج الماء والخل.
4- يقفل المرطبان بإحكام، ثم نتركه لمدة أسبوع ونصف تقريباً حتى يتحوّل الصعتر إلى كبيس.



كبيس القرنبيط (496)
Cauliflower Pickles



الكمية:	1 كغ
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

قرنبيط	1 كغ
خل أبيض	1 كوب
ماء	5 أكواب
ملح خشن	2 1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نغسل القرنبيط جيداً بعد أن نقطّعه إلى زهرات صغيرة.
2- نسلق القطع لمدة عشرين دقيقة في ماء يغلي ثم نصفيها جيداً.
3- نضعها في مرطبان زجاجي ونغمرها بمزيج الماء المالح والخل، ونستطيع إضافة الفليفلة الحرة إذا أردنا.
4- نستطيع أن نطبق نفس الطريقة على الملفوف.

كبيس الجزر (497)
Carrot Pickles

الكمية:	1 كغ
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

جزر	1 كغ
خل أبيض	1 كوب
ماء	5 أكواب
ملح خشن	2 1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يغسل الجزر جيداً ثم يقطع كعبه ورأسه ونقشره.
2- نقطعه إلى قطع صغيرة وبالسكين المعقوف (Turning Knive راجع قسم الأدوات) نعطيها شكل البيضة.
3- نضع هذه القطع في مرطبان زجاجي ونغمرها بمزيج الماء المالح والخل ونقفل عليها المرطبان بإحكام، ونمهلها حوالي أسبوع ونصف حتى تتحول إلى كبيس.
4- نستطيع إضافة فليفلة حرة إلى المرطبان لزيادة النكهة إذا أردنا.
5- كما نستطيع أن نذوّب الملح بالماء وهو على النار.



كبيس الباذنجان بالثوم (498)
Eggplant Pickles



الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

باذنجان صغير ورفيع (أبيض اللون)	1 كغ
ثوم مدقوق	4 ملاعق كبيرة
فليفلة حرة حمراء مفرومة (ناعماً)	2 ملعقة كبيرة
ملح خشن	1/2 2 ملعقة كبيرة
خل أبيض	1 كوب
ماء	5 أكواب
زيت زيتون	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل الباذنجان جيداً ثم نقشره بحيث يبقى عليه القليل من قشرته البيضاء أو السوداء ولا نقطع عنقه.

2- نسلق الباذنجان في ماء على النار لمدة عشرين دقيقة تقريباً.

3- بعد هذا الوقت نخرج الحبات من الماء ونصفيها جيداً، وقد يستغرق ذلك يوماً بكامله، إذ نضع الحبات بداخل قطعة قماش ونكبسها طوال الليل بأثقال.

4- نشقّ بعد ذلك كل حبة في نصفها ونضع بداخلها القليل من حشوة الثوم والفليفلة المخلوطة مع ملعقة كبيرة من الملح.

5- عند الانتهاء نصفّ حبات الباذنجان في مرطبان زجاجي ونغمرها بمزيج الماء المالح والخل والزيت ونقفل المرطبان بإحكام.

6- نستطيع وضع فليفلة حرة في المرطبان للاستفادة من نكهتها. كما نستطيع أن نضيف إلى الحشوة الجوز المجروش جرشاً خشناً.

كبيس اللبنة (499)
Labneh Pickles

الكمية:	1 كغ
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

لبنة (وصفة رقم 143)	1 كغ
زيت زيتون	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- الأفضل أن نستعمل في هذه الوصفة لبنة شديدة القوام، أي غير طرية وذلك بتركها في الكيس وقتاً طويلاً لكي تصفى.

2- نقسمها إلى كريات متوسطة ومتشابهة الحجم ونضعها على شرشف في الهواء الطلق حتى تجفّ جيداً.

3- نضعها بعد ذلك في مرطبان زجاجي، وكلما وضعنا طبقة من الكريات غمرناها بزيت الزيتون وهكذا دواليك حتى يمتلىء المرطبان.

4- بعد أسبوع تصبح اللبنة جاهزة للتقديم.



كبيس البصل (500)
Onion Pickles



الكمية:	1 كغ
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

بصل حب صغير	1 كغ
خل أبيض	6 أكواب
فليفلة حرة	1 حبة

طريقة التحضير:

1- نقشّر البصل ثم نغسله جيداً ونصفّيه.

2- نضع الخل على النار في طنجرة ونوصله درجة الغليان.

3- نضع الكبيس مع الفليفلة في مرطبان زجاجي ونغمرهما بالخل الأبيض الذي تركناه يبرد قليلاً.

4- نقفل المرطبان الزجاجي بإحكام ونمهل البصل مدة أسبوعين تقريباً حتى يتحوّل الى كبيس.

كبيس الزيتون الأخضر (501)
Green Olive Pickles

الكمية:	1 كغ
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيتون أخضر	1 كغ
ماء	5 أكواب
ملح خشن	2 ملعقة كبيرة
فليفلة حرة	2 حبة
حامض	1 حبة
زيت زيتون	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يغسل الزيتون جيداً ثم ينقع بماء بارد طوال الليل. والهدف من النقع أن تذبل الحبة وتطرى.

2- نصفّيه جيداً من الماء، ونستطيع أن نستعمل منه الكمية المطلوبة للوصفة.

3- نشقّ كل حبة زيتون برأس السكين، أو ندقّ كل حبة بمدقة الثوم الخشبية، والهدف من ذلك مساعدة ماء الكبيس فيما بعد على الدخول إلى جوف الحبة.

4- نضع الزيتون في مرطبان زجاجي مع الفليفلة الحرة والحامضة المقطّعة، ونضغطه جيداً.

5- نغمره بالماء المالح (راجع وصفة رقم 492 لمعرفة تحديد كمية الملح بالنسبة لكمية الماء) ثم نضع على سطحه طبقة من زيت الزيتون ونقفل المرطبان بإحكام.

6- نحصل على كبيس الزيتون الأخضر بعد حوالي الأسبوعين.



كبيس الزيتون الأسود (502)
Black Olive Pickles



الكمية:	1 كغ
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زيتون أسود	1 كغ
ملح خشن	ملعقة كبيرة
حامض	1 حبة
فليفلة حرة	1 حبة
زيت زيتون	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يغسل الزيتون جيداً ويصفّى، ثم نخلطه مع الملح ونضعه في مصفاة بداخل وعاء، ونتركه مدة أربع أيام على هذا الشكل مع تقليبه مرة كل يوم.

2- وسنلاحظ انه ابتداء من اليوم الثاني سيبدأ الزيتون بإخراج خواصه، وفي اليوم الرابع نكون قد حصلنا على كمية من العصير الأسود.

3- نضع الزيتون من دون غسله في مرطبان زجاجي مع الحامضة المقطعة والفليفلة الحرة ونغمره بمزيج زيت الزيتون والعصير المستخرج من الزيتون وإذا لم يكن ذلك كافياً نضيف كوباً من الماء المالح.

كبيس البامية (503) وكبيس اللوبياء (504)
Okra Pickles

الكمية:	1 كغ
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

بامية	1 كغ
خل أحمر أو خل التفاح	1 كوب
ماء	5 أكواب
سكر	1 كوب
ملح خشن	2 ملعقة كبيرة
فليفلة حمراء حرة	4 حبات
ثوم	4 حبات صغيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الماء مع الخل والسكر والملح في طنجرة على النار ونوصلها الى درجة الغليان حتى يذوب الملح والسكر.

2- نقطع كعب البامية ثم نغسلها جيداً ونصفّيها.

3- نصفها عمودياً في مرطبان زجاجي مع الفليفلة الحمراء والثوم المقشّر.

4- نغمر المواد في المرطبان بمزيج المرحلة الأولى ثم نقفل المرطبان بإحكام.

5- نضع المرطبان لمدة عشر دقائق في بان-ماري للتأكد من زوال كل الجراثيم ثم نخرجه ونمهل البامية حوالي الأسبوعين حتى تتحول الى كبيس.

6- نستطيع، بعد غمر المواد بالمزيج، أن نضغط قليلاً على البامية بظهر ملعقة خشبية للتأكد من خروج الهواء.

7- يصنع كبيس اللوبياء بنفس الطريقة مع نزع الخيط الموجود في كل حبة وسلقها قليلاً قبل كبسها.





العصير

انتشرت في الأسواق أصناف مختلفة من المرطبات، معظمها، وربما جميعها، اصطناعية. وبدأت تظهر المشاكل الصحيّة من جرّاء استهلاكها المستمرّ، أي تعاطي مكوّناتها الكيميائية من محسن وملوّن ومطيّب... لفترة طويلة.

ولأن مجتمعنا يتطلّب ذلك، نجد في الأسواق أشخاصاً يتعاطون مجال العصير الطازج المعصور في الدقيقة نفسها. كما نجد بين الحين والآخر في الأماكن المكتظّة بالناس باعة جوالون يبيعون التمر الهندي أو السوس أو حتى القهوة. تؤلّف هذه المجموعة من الناس طبعاً جبهة قويّة على المصنوعات الإصطناعية. ولكن بعد قراءة قسم علم الصحّة نسأل نفسنا بعض الأسئلة، ونصل بالنهاية إلى صنع عصيرنا بنفسنا.

سنرى في هذا القسم عدّة أصناف من العصير. فهناك عصير الفاكهة أو الخضر العادي أو المركّب، أي عدّة أصناف ممزوجة بعضها مع بعض. وهناك الشراب، أي عصير مكثّف بالسكر لصنف فاكهة معيّن ويستعمل مع الماء حتى نحصل على العصير النهائي. وهنالك الكوكتيل ويعني هذا مزيج من عدّة أصناف من العصير يضاف إليه أحياناً قطع فاكهة. وهنالك طبعاً الأصناف الساخنة كالشاي والقهوة والزهورات على أصنافها. وفي هذا القسم الصغير ذكرت الفوائد الصحيّة لكل صنف.


العصير

عصير الأناناس (505)

Pineapple Juice



الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	3 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

أناناس طازج	1 حبة

الفوائد:

يطهر ويساعد على الهضم جيداً.

طريقة التحضير:

1- نقشّر حبة الأناناس ولا نترك فيها أية نقط سوداء.

2- نقطّعها إلى مكعبات متوسطة وننزع القطعة القاسية الموجودة في داخلها.

3- نضع المكعبات في آلة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير النهائي.

عصير الحامض (506)

Lemon Juice

الوحدات الحرارية:	110 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

حامض	6 حبات
ماء	1 كوب
عسل	2 ملعقة كبيرة

الفوائد:

هذا العصير له الخصائص التالية: مطهِّر، منعش للجهاز العصبي، يزيد من سيولة الدم. يلعب دوراً إيجابياً في حال التهاب المفاصل (Arthrite)، الروماتيزم (Rhumatisme)، فرط الضغط، فقر الدم (Anémie)، البدانة (Obésité).

طريقة التحضير:

1- يُعصر الحامض ويضاف إليه الماء الفاتر.

2- إذا كنا سنقدمه بارداً نضيف إليه ملعقة كبيرة من سكر القصب.

3- إذا كنا سنقدمه ساخناً نضيف عليه العسل الذكور في المكونات.



عصير الأفندي (507)
Mandarin Juice



الوحدات الحرارية:	140 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

أفندي	8 حبات

الفوائد:

يساعد هذا العصير على الهضم وينعش الجسد ويهدّىء الأعصاب. يُنصح بتناوله في حال القلق بالليل وعدم المقدرة على النوم.

طريقة التحضير:

يعصر الأفندي ويصفى، نستطيع أن نضيف إليه القليل من عصير الحامض، مما قد يحسِّن نكهته.

عصير البرتقال (508)
Orange Juice

الوحدات الحرارية:	120 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

برتقال	8 حبات

الفوائد:

يساعد على الهضم، ينعش الجهاز العصبي، وله خصائص الرقوء (وقف النـزف). يقاوم التسمم والتهاب القولون (Colon)، ترقق العظم (Ostheoporose)، والروماتيزم (Rhumatisme).

طريقة التحضير:

1- يُعصر البرتقال ويصفّى ثم يقدَّم.

2- في حال الرشح والأنفلونزا (Grippe)، يستحسن تسخينه قليلاً مع إضافة ملعقة كبيرة من العسل.



عصير الغريفون (509)

Grapefruit Juice



الوحدات الحرارية:	160 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

غريفون	4 حبات

الفوائد:

ينعش ويطهر، يسهل عملية التنفس، يساعد على الهضم ويفتح الشهية.

طريقة التحضير:

1- يعصر الغريفون ثم يصفّى ويقدّم.

2- لا نضيف إليه أية مواد أخرى إذا أردنا أن نستفيد من فوائده لأقصى درجة.

عصير البندورة (510)

Tomato Juice

الوحدات الحرارية:	60 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

بندورة ناضجة	10 حبات
عصير حامض	1/2 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة
خردل	1 ملعقة صغيرة

الفوائد:

يطهّر هذا العصير الجهاز الهضمي، يخفّف من ألم التهاب المفاصل (Arthrite) والتهابات الجهاز الهضمي، يقاوم الروماتيزم، حالات التسمّم، التوتّر، الحموضة المعدية، ويليّن المعدة.

طريقة التحضير:

1- تسلق حبات البندورة لمدة 10 ثوان في ماء يغلي ثم نبرّدها في ماء وثلج ونقشّرها.

2- نعصرها في آلة العصر ونضيف إليها التوابل كالملح والبهار والخردل وعصير الحامض، مع العلم أن استعمال هذه التوابل اختياري.



عصير التفاح (511)
Apple Juice



الوحدات الحرارية:	240 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

تفاح	1 كغ
سكر القصب	1/2 كوب

الفوائد:

مطهّر ومليّن للمعدة، ينصح بتناوله في حال التوتر المستمر والقلق في الليل والروماتيزم والتهاب المفصل والمشاكل الهضمية، ومشاكل القلب وفرط الضغط.

طريقة التحضير:

1- يقشّر التفاح ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم وينزع البزر من داخله.
2- نعصره على آلة العصر ونتناوله مباشرة، فهو مثل الإجاص يسودّ بسرعة.
3- نستطيع أن نضيف إليه السكر.

عصير الدراق (512)
Peach Juice

الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

دراق	8 حبات
عصير التفاح (من دون سكر)	1 كوب

الفوائد:

مغذ ويساعد الهضم.

طريقة التحضير:

1- يسلق الدرّاق في ماء يغلي لمدة نصف دقيقة ثم يبرّد في ماء مع ثلج.
2- يقشّر بعد ذلك ويقطع الى نصفين وتنزع النواة من داخله.
3- نضع القطع في آلة العصر ونعصرها حتى تحصل على العصير.
4- نضيف عصير التفاح إليه فيصبح جاهزاً للتقديم، ونستطيع أن نضيف إليه رشّة كبش قرنفل مطحون.



عصير الخوخ (513)
Prune Juice



الوحدات الحرارية	230 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

خوخ	1 كغ
سكر القصب	1/2 كوب

الفوائد:

يليِّن المعدة ويطهِّر الجهاز الهضمي، يعالج مشاكل فقر الدم (Anémie)، والتوتُّر المستمر.

طريقة التحضير:

1- يسلق الخوخ في ماء يغلي لمدة نصف دقيقة ثم يبرد في ماء مع ثلج.
2- يقشر بعد ذلك وتنزع من داخله النواة.
3- نضع القطع في آلة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير.
4- نضيف إليه السكر ونخلطه جيداً حتى يذوب وهكذا يصبح العصير جاهزاً للتقديم.

عصير العنب (514)
Grape Juice

الوحدات الحرارية	175 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

عنب أحمر أو أصفر	1 كغ

الفوائد:

يلين المعدة، منعش، يساعد على الهضم، ويطهر الجهاز الهضمي، يقاوم فقر الدم والتوتر.

طريقة التحضير:

1- يغسل جيداً ثم نضع حبوب العنب في آلة العصر ونحصل على أول عصير.
2- نمرر هذا العصير في مصفاة مع التحريك بملعقة لنساعد العصير على التخلص من رواسبه.
3- هنالك من يتبع حمية، (نظام غذائي) على العنب لمدة شهر وذلك بتناول ليتر كل يوم.



عصير المشمش (515)
Apricot Juice



الوحدات الحرارية:	185 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

مشمش	1/2 كغ
عسل	1/2 كوب

الفوائد:

يعيد تأهيل الخلايا الضعيفة، يقاوم فقر الدم (Anémie) والتوتر.

طريقة التحضير:

1- يسلق المشمش مدة نصف دقيقة في ماء يغلي ثم يبرد في ماء وثلج ويقشر وتنزع منه النواة.

2- يعصر على آلة العصر ويقدم مباشرة. يسخَّن قليلاً ويضاف إليه العسل إن كان هناك بُحَّةٌ في الصوت.

عصير الموز (516)
Banana Juice

الوحدات الحرارية:	215 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

موز	1/2 كغ
سكر القصب	1/2 كوب

الفوائد:

منعش ومغذٍ ويقاوم الضعف في الجهاز العصبي والدموي.

طريقة التحضير:

1- يطحن الموز جيداً حتى تحصل على مرهم متماسك.

2- نضيف إليه القليل من الماء حتى تحصل على عصير متماسك.

3- نضيف إليه السكر ونخلط مجدداً.



عصير الكرز (517)
Cherry Juice



الوحدات الحرارية:	195 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

كرز	1 كغ
حامض	1/2 حبة
سكر القصب	1/2 كوب

الفوائد:

منعش ومطهِّر، ويلعب دوراً إيجابياً في حالة الروماتيزم، التهاب المفاصل، التوتر، تكون الحصاة (كالمرارة الخ..) ويليّن المعدة.

طريقة التحضير:

1- يغسل الكرز وتستخرج النواة من كل حبة.
2- نضع الحبات في آلة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير النهائي.
3- نضيف إلى العصير عصير الحامضة والسكر. وللاستفادة من خصائصه يجب أن نشرب كوباً منه كل يوم على الريق لمدة شهر.

عصير الفريز (518)
Strawberry Juice

الوحدات الحرارية:	175 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

فريز	1 كغ
حامض	1 حبة
سكر القصب	1/2 كوب

الفوائد:

يعالج الروماتيزم.

طريقة التحضير:

يطحن بعد غسله ويضاف إليه عصير الحامض والسكر ثم يقدم مباشرة.



كوكتيل الحمضيات (519)

Agrum Cocktail



الوحدات الحرارية:	200 حُرَيْرَة
الكمية:	1 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

غريفون	1 حبة
برتقال	2 حبة
حامض	1/2 حبة

الفوائد:

يساعد هذا العصير على الهضم ويقوّي الجهاز العصبي ويطهّر الخلايا.

طريقة التحضير:

1- يعصر الغريفون والبرتقال والحامض.
2- تخلط الأصناف الثلاثة من العصير ثم نصفيها.
3- يقدّم هذا العصير مع الثلج المكسر.

كوكتيل الأفندي (520)

Mandarin Cocktail

الوحدات الحرارية:	165 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

أفندي	6 حبات
برتقال	1 حبة
غريفون	1/2 حبة
عصير حامض	1/4 كوب

الفوائد:

يساعد هذا العصير على الهضم وينعش النشاط الذاتي ويهدئ الأعصاب.

طريقة التحضير:

1- يعصر الأفندي والبرتقال والغريفون.
2- تخلط أصناف العصير مع عصير الحامض ثم نمررها بالمصفاة، ونقدمها مع الثلج المطحون.



كوكتيل الجزر بالمشمش (521)

Carrot Cocktail



الوحدات الحرارية:	105 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

جزر	1/4 كغ
مشمش	1/4 كغ
حامض	1 حبة
سكر القصب	1/4 كوب

الفوائد:

منشط ومقاوم للإسهال.

طريقة التحضير:

1- نقطّع الجزر بعد غسله جيداً من دون تقشيره إلى دوائر متوسطة الحجم، ونضعها في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

2- نضيف إليها المشمش الذي نزعنا منه النوى.

3- نخفق المواد بعضها مع بعض ثم نضيف إليها عصير الحامض والسكر ونخفق مجدداً حتى نحصل على العصير النهائي.

كوكتيل النعنع (522)

Mint Cocktail

الوحدات الحرارية:	90 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

ورق النعنع	1 كوب
خس	1 حبة
جزر	5 حبات

الفوائد:

يهدئ الأعصاب، ينشّط وينعش.

طريقة التحضير:

1- تجمع المواد في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية، وقد تركنا الجزر بقشره بعد أن غسلناه بالفرشاة.

2- نخفق المواد بعضها مع بعض، ثم نضيف إليها حسب الرغبة رشة ملح، وعصرة حامض.



كوكتيل الغريفون (523)

Grapefruit Cocktail



الوحدات الحرارية:	185 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

مشمش	1 كغ
كرز	1/2 كغ
غريفون	1 حبة كبيرة

الفوائد:

منشّط، منعش ومطهر.

طريقة التحضير:

1- نغسل المشمش جيداً ثم نقطعه إلى نصفين ونزيل النوى من داخله.

2- نغسل الكرز جيداً ثم نزيل النواة من داخل كل حبة.

3- نضع الفاكهة في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربها، مع إضافة عصير الغريفون خلال الخفق.

4- يقدَّم مع الثلج المطحون.

كوكتيل الأناناس (524)

Pineapple Cocktail

الوحدات الحرارية:	230 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

لب الأناناس	1 حبة
موز	4 حبات
تفاح	4 حبات

الفوائد:

يساعد الهضم، مغذ ومطهّر.

طريقة التحضير:

1- يقطع التفاح الى مكعبات متوسطة وينزع منه البزر من الداخل ويوضع في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

2- نضيف إليه لب الأناناس المقطّع إلى مكعبات والموز المقطّع الى دوائر.

3- نخفق الفاكهة على الآلة ثم نقدّمها مع الثلج المطحون.



كوكتيل التفاح (525)

Apple Cocktail



الوحدات الحرارية:	65 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

تفاح	1/4 كغ
جزر	1/4 كغ
عصير الحامض	1/4 كوب

الفوائد:

يساعد على الهضم، يطهر، ينشّط، يعالج القرحة.

طريقة التحضير:

1- نقطع التفاح من دون تقشيره إلى مكعبات متوسطة الحجم، مع إزالة البزر من داخله.

2- نقطع الجزر الى دوائر متوسطة الحجم من دون تقشيرها، ولكن مع غسلها بالفرشاة للتأكد من عدم وجود أية أوساخ.

3- نضع المواد في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربها حتى نحصل على مزيج التفاح والجزر.

4- نضيف إلى المزيج عصير الحامض ونخفق مجدداً ونقدّم مباشرة.

كوكتيل الإجاص (526)

Pear Cocktail

الوحدات الحرارية:	415 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

إجاص	4 حبات
تفاح	4 حبات
خيار	4 حبات
برتقال	4 حبات

الفوائد:

يسهل الهضم ويطهر وفعّال ضد الروماتيزم.

طريقة التحضير:

1- نقطع الإجاص والتفاح من دون تقشيرهما، وننزع منهما البزور ونضعهما مع الخيار المقطّع في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

2- نضيف إليها عصير البرتقال ونخفقها بعضها مع بعض ونقدّمها.



كوكتيل الخيار (527)

Cucumber Cocktail



الوحدات الحرارية:	115 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

خيار	2 حبة
إجاص	2 حبة
لب الشمام	1/2 حبة وسط

الفوائد:

يلين المعدة ومدر للبول.

طريقة التحضير:

1- نقطع الإجاص الى قطع متوسطة الحجم مع نزع البزر من الداخل، من دون التقشير.

2- نضع الإجاص المقطّع مع الخيار المقطع من دون تقشير، ولب الشمّام في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونخفقها معاً ونضيف إليها خلال الخفق كمية ماء حسب الرغبة.

كوكتيل البندورة (528)

Tomato Cocktail

الوحدات الحرارية:	120 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

بندورة	8 حبات
خس	1 حبة
حامض	1 حبة

الفوائد:

مدر للبول، منعش، يليّن المعدة، يطهّر. وينصح به لمن يعاني مشاكل في الجهاز الهضمي وفرط التوتر.

طريقة التحضير:

1- نفرغ بملعقة صغيرة داخل البندورة ونضع اللب المستخرج في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية مع الخس المقطّع.

2- نضرب المواد بعضها مع بعض ومع عصير الحامضة، ونقدّم العصير مع الثلج المطحون.



كوكتيل الإجاص والموز (529)

Banana Cocktail



الوحدات الحرارية:	200 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

إجاص	4 حبات
موز	2 حبة

الفوائد:

مغذٍ وينصح به الذين يعانون من عسر الهضم.

طريقة التحضير:

نقطع الإجاص وننزع منه البزر ونضعه مع الموز في آلة العصر وبينما الآلة تعصر نضيف كمية من الماء حسب رغبتنا.

كوكتيل المشمش (530)

Apricot Cocktail

الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

مشمش	1/4 كغ
كرز أسود	1 كوب
موز	2 حبة

الفوائد:

منشّط وينصح به في حال فقر الدم والضعف العام.

طريقة التحضير:

1- يقطع المشمش الى نصفين، وينزع منه النوى ثم تقطع أنصافه بالسكين قطعاً خشنة.

2- تنزع النوى من كل حبّات الكرز.

3- تقطع الموز الى دوائر.

4- تخلط المواد بعضها مع بعض وتضربها على آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

5- نستطيع خلال الخفق إضافة القليل من الماء.



كوكتيل الشمام (531)

Melon Cocktail



الوحدات الحرارية:	210 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

لب الشمام	1/2 حبة متوسطة الحجم
موز	2 حبة
برتقال	2 حبة

الفوائد:

يليِّن المعدة، ومدر للبول.

طريقة التحضير:

1- يقشر الشمام ويستخرج منه اللب بواسطة ملعقة.
2- نضع لب الشمام والموز في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية، ونضربهما حتى نحصل على مزيج متماسك.
3- نضيف إليهما عصير البرتقال ونخفق مجدداً فنحصل على العصير النهائي.

كوكتيل الفريز (532)

Strawberry Cocktail

الوحدات الحرارية:	120 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

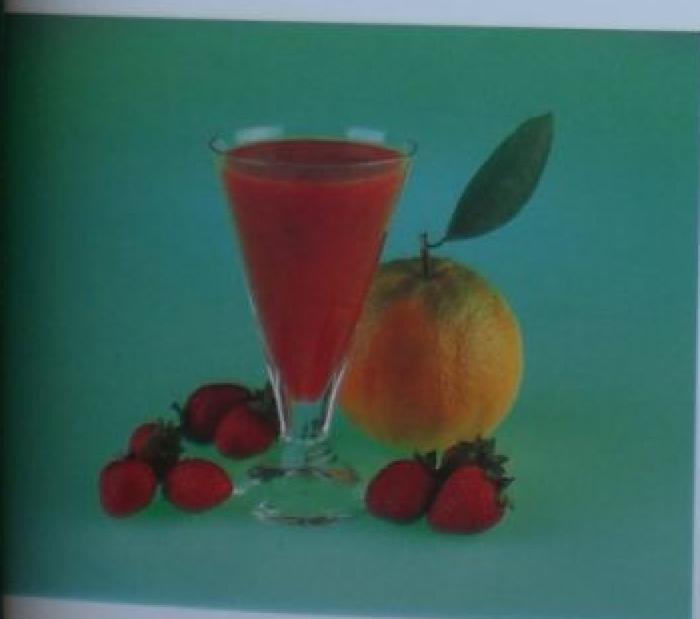
فريز	1 كغ
برتقال	3 حبات

الفوائد:

مطهِّر للجهاز الهضمي ويقاوم الروماتيزم وارتفاع الكوليسترول.

طريقة التحضير:

1- يغسل الفريز جيداً ثم ينزع العنق الأخضر من كل حبة.
2- نضع الفريز في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربه، ثم نضيف إليه عصير البرتقال والقليل من السكر إذا أردنا.



كوكتيل الجزر بالخيار (533)
C & C Cocktail



الوحدات الحرارية:	147 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

جزر	1 كغ
خيار	1/2 كغ

الفوائد:

مطهّر ويقاوم التسمُّم البسيط، يعالج مشاكل الهضم.

طريقة التحضير:

1- نغسل الخضر جيداً ولا نقشرها، ولكن نستعمل الفرشاة خلال الغسيل.

2- نقطّع الخضر إلى قطع صغيرة ثم نضعها في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

5- ينصح بهذا العصير من يعانون من الحرقة في المعدة.

كوكتيل الخس (534)
Lettuce Coktail

الوحدات الحرارية:	25 حُرَيْرَة
الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

خس	1 حبة
خيار	2 حبة

الفوائد:

منعش ويهدّىء الأعصاب، مدر للبول، ويقاوم التسمُّم البسيط، ينصح به الأشخاص ذوي التوتر الدائم والذين يتّبعون نظاماً غذائياً لتخفيف وزنهم.

طريقة التحضير:

1- نقطع الخس تقطيعاً خشناً، ونضيف إليه دوائر الخيار من دون تقشير.

2- نضعها في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ثم نضربها حتى نحصل على العصير.



كوكتيل الأرضي شوكي (535)

Artichocke Cocktail



الوحدات الحرارية:	85 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

كعب الأرضي شوكي	1/4 كغ
جزر	1/4 كغ
عصير حامض	1/2 كوب
ماء	1 كوب

الفوائد:

مطهر، يساعد على الهضم، ينصح به الأشخاص المصابون بمشاكل الكبد.

طريقة التحضير:

1- بعد أن نسلق الأرضي شوكي (وصفة رقم 141) نستخرج القلب والكعب، ويوجد في آخر الكعب قطعة مثلثة الرأس هي التي نستعملها في هذه الوصفة.

2- نغسل الجزر جيداً ولا نقشره، لذلك نستعمل فرشاة للتأكد من نظافته التامة.

3- نقطع الجزر الى دوائر ونضعه مع قطع الأرضي شوكي المسلوقة في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربها حتى نحصل على العصير الأول.

4- نضيف إليها عصير الحامض والماء، ونخفقها مجدداً حتى نحصل على العصير النهائي ونقدّمه.

كوكتيل العنب (536)

Grape Cocktail

الوحدات الحرارية:	225 حُرَيْرَة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

عنب أحمر أو أصفر	1 كغ
غريفون	2 حبة كبيرة

الفوائد:

مطهّر، منعش ويساعد على الهضم.

طريقة التحضير:

1- نخفق العنب بعد غسله جيداً على آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

2- نمرر المزيج بمصفاة لالتقاط البزر.

3- نضيف إلى المزيج الذي حصلنا عليه عصير الغريفون، ونقدّمه مباشرة.



كوكتيل أحمر (537)
Red Cocktail



الوحدات الحرارية:	172 حُرَيْرة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

خوخ	1/2 كغ
كرز	1/2 كغ
برتقال	2 حبة

الفوائد:

منشّط ومطهّر ويقاوم الروماتيزم.

طريقة التحضير:

1- يسلق الخوخ لمدة نصف دقيقة ثم يبرّد في ماء مع ثلج ويقشر.
2- نقطعه بالنصف حتى نستطيع استخراج النوى من داخله.
3- نستخرج النوى من الكرز ونضعه مع الخوخ في آلة خفق ذات الشفرات الحديدية.
4- نخفقهما معاً ثم نضيف إليهما عصير البرتقال، ونخفق مجدداً فنحصل على العصير النهائي.

شراب البرتقال (538)
Orange Syrup

الوحدات الحرارية:	4125 حُرَيْرة
الكمية:	زجاجة ليتر ونصف تقريبا
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عصير برتقال	6 أكواب
سكر ناعم	9 أكواب

طريقة التحضير:

1- يصفّى عصير البرتقال جيداً.
2- نضع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، ونبدأ بالتحريك بملعقة خشب.
3- بعد مرور حوالي عشر دقائق وبدء ذوبان السكر، نضيف عصير البرتقال رويداً رويداً ولا نتوقف عن التحريك حتى يستوعبه كل السكر.
4- نستمر في التحريك حتى يشتد المزيج ويتحول السكر إلى قطر. تطفىء النار ونترك الشراب يبرد، ونكون قد نظفنا سطحه خلال الغلي.
5- يوزع بعد ذلك في قناني معقّمة ونحكم الإقفال حتى الاستعمال.
6- يصنع شراب الحامض بنفس الطريقة وكذلك البرتقال الأبو صفير.



شراب الفريز (539)

Stawberry Syrup



الوحدات الحرارية:	3380 حُرَيْرَة
الكمية:	زجاجة ليتر ونصف تقريبا
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

فريز	1 كغ
سكر	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- يغسل الفريز جيداً وينزع العنق الأخضر منه.
2- يطحن في آلة الطحن حتى نحصل على بوريه الفريز، ونمرِّرها بالمصفاة حتى نحصل على البوريه النهائية الخالية من القطع الصغيرة أو الحبوب أو الخيوط.
3- نضع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونحركه بملعقة خشبية لمدة عشر دقائق ثم نضيف إليه عصير أو بوريه الفريز ونحرك حتى يذوب السكر ويتحول الى قطر، وننظِّف سطحه.
4- نطفئ النار وننقل المزيج الذي أصبح شراباً الى طنجرة ثانية يبرد فيه.
5- نوزع المزيج في قنانٍ معقمة ونحكم الإقفال حتى استعمال لاحق.
6- نستطيع تطبيق الوصفة نفسها على المواد التالية: كيوي، أناناس، شمام، بطيخ، خوخ، مشمش، توت، كرز، إجاص. والفكرة الأساسية أن نصنع القطر وذلك باستعمال عصير أو بوريه الفاكهة الذي يعطِّر القطر ويعطيه نكهته ولونه عوضاً عن الماء.

شراب الورد (540)

Rose Syrup

الوحدات الحرارية:	7700 حُرَيْرَة
الكمية:	2 ليتر تقريباً
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

ماء الورد	2 كوب
ماء	3 أكواب
سكر	10 كوب
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع السكر في طنجرة على نار معتدلة الحرارة.
2- بعد مرور حوالي عشر دقائق من التحريك المستمر نضيف الماء ونحرك مجدداً حتى يذوب السكر، ثم نرفع درجة الحرارة قليلاً حتى يبدأ سطح الماء يرتعش فتكون هذه أول مراحل القطر.
3- بعد خمس دقائق تقريباً نضيف ماء الورد وعصير الحامض ونحرّك المزيج ونتركه على النار حتى يشتد جيداً، بحيث يغلِّف ملعقة التحريك ولا يسيل منها إلا بصعوبة وعلى مهل.
4- بعد ذلك نطفئ النار ونكون قد حصلنا على شراب الورد. واستعمالنا للحامض هنا من أجل نكهته أولاً، وثانياً حتى لا تتجمّع قشرة على سطح الشراب.
5- يوزع الشراب في القناني المعقمة ويحكم إقفاله حتى استعمال لاحق.



شراب الرمان (541)

Grenadine Syrup



الوحدات الحرارية:	5750 حُرَيْرَة
الكمية:	زجاجة ليتر ونصف تقريبا
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

عصير رمان	3 أكواب
سكر	7 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونحرك بملعقة خشبية لمدة عشرة دقائق.

2- نضيف إليه عصير الرمّان ونتابع التحريك حتى يذوب السكر ويبدأ بالتحوُّل إلى القطر.

3- ننظف سطح الشراب ونتابع التحريك حتى يشتد المزيج بحيث يغلّف الملعقة الخشبية جيداً ولا يسيل منها إلا بصعوبة.

4- نطفئ النار حينها ونتركه يبرد ثم نوزعه في قنانٍ زجاجية تمّ تعقيمها وأقفلت بإحكام حتى استعمال لاحق.

الجلاب (542)

Jallab

الوحدات الحرارية:	3215 حُرَيْرَة
الكمية:	2 ليتر تقريبا
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

زبيب ودبس عنب	1 1/2 كوب من كل صنف
ماء الورد	1/2 كوب
سكر	2 كوب
ماء	2.5 ليتر
بخور	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- ننقع الزبيب في نصف كمية الماء لمدة يوم كامل في البراد.

2- يطحن الزبيب في اليوم الثاني مع ماء نقعه ويضاف اليه الماء الباقي.

3- نضيف إلى بوريه الزبيب دبس العنب وماء الورد والسكر وتمزج المواد جميعها حتى يذوب السكر والدبس.

4- نضع المزيج في البراد لمدة ساعة وبعد ذلك نضعه في كيس من قماش الخام حتى يصفى على مهل في طنجرة كبيرة.

5- نضع البخور على الجمر ثم نثبته فوق الطنجرة الكبيرة.

6- نغطي بقطعة قماش كبيرة الطنجرة والبخور بحيث تحبس عطر البخور المتصاعد فيُنكّه الجلاب.

7- بعد مرور حوالي الأربعين دقيقة، نبرِّد الجلاب الذي يكون قد سخن قليلاً تحت تأثير الدخان المتصاعد من البخور ونضعه في البراد حتى يحين موعد الاستعمال.

8- يقدَّم بارداً مع الثلج المكسر والصنوبر والزبيب.



شراب قمر الدين (543)

Apricot Syrup



الوحدات الحرارية:	2700 حُرَيْرَة
الكمية:	1 ليتر
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

قمر الدين	2 1/2 كوب (250 غرام)
سكر	2 1/2 كوب
ماء الزهر	1/2 كوب
ماء	3 ليترات

طريقة التحضير:

1- يقطّع قمر الدين إلى قطع صغيرة وينقع بنصف كمية الماء ليلة كاملة.

2- في اليوم الثاني يضاف اليه السكر وماء الزهر وتخلط المواد جيداً حتى يذوب السكر.

3- يصفّى المزيج في مصفاة ويقدّم بارداً مع الزبيب والصنوبر.

4- يحضّر التمر الهندي بنفس الطريقة، ولكن يقدّم من دون الزبيب والصنوبر. وهذا شيء اختياري.

الليموناضة (544)

Lemonade

الوحدات الحرارية	189 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

حامض	3 حبات
سكر	3 ملاعق كبيرة
ماء	3 أكواب
ماء الزهر	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- يقشر الحامض ويقطّع الى قطع صغيرة وتنزع البزر.

2- تطحن هذه القطع الى بوريه ونضيف إليها السكر وماء الزهر ونتركها لمدة ساعة في البراد.

3- نضيف إليها الماء ونحركها حتى يذوب السكر.

4- نصفّيها ونقدّمها مع الثلج المكسر، مع العلم بأن البعض يفضل أن لا يصفّيها فتبقى قطع الحامض الصغيرة موجودة وظاهرة.



السوس (545)

Sous



الوحدات الحرارية:	–
الكمية:	1 1/2 ليتر تقريبا
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

سوس	1 1/2 كوب (250 غرام)
ماء الورد	1/2 كوب
ماء	2.5 ليتر

طريقة التحضير:

1- يغسل السوس وننقعه في القليل من الماء ونضعه في البراد طوال الليل حتى يختمر، وهناك من يستعمل البيكربونات في هذه المرحلة، وهذا شيء اختياري.

2- في اليوم الثاني نضع السوس في مصفاة ونسكب عليه بقية الماء رويداً رويداً، مثل الخيط، وذلك ليتسنّى له ان يأخذ النكهة واللون من السوس المختمر.

3- نضيف إلى العصير الذي حصلنا عليه ماء الورد ونحفظه في البراد حتى يحين موعد استعماله أو تقديمه.

4- كما نستطيع أن نقدم نقيع السوس وذلك بتسخين ماء النقع وإضافتها إلى المرحلة رقم 2.

نقيع اليانسون (546)

Anise Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

حبوب يانسون	4 ملاعق كبيرة
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يسهل عملية الهضم ويفيد في حال انتفاخ البطن.

طريقة التحضير:

نضع اليانسون في وعاء ونسكب عليه الماء الساخن ونتركه لمدة عشر دقائق ثم نصفيه ونقدّمه.



نقيع الأرضي شوكي (547)
Artichoke Decoction



الكمية:	2 كوب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

ورق أرضي شوكي طازج	2 حبة

الفوائد:

يسهل عملية الهضم ومفيد جداً لمعالجة مشاكل الكبد.

طريقة التحضير:

1- نجد ورقتين على آخر كعب الحبة متقابلتين والعرق بينهما.
2- نضع هاتين الورقتين في طنجرة ونغمرهما بالماء البارد.
3- نضعهما على النار ونرفع حرارتهما ونتركهما تغليان لمدة ربع ساعة تقريباً.
4- نحصل على عصير حار، ونستطيع إضافة القليل من عصير الحامض إليه.

نقيع الحبق (548)
Basil Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	10 دقائق

المكونات:

ورق حبق طازج أو مجفف	1 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يساعد في الهضم.

طريقة التحضير:

نضع الحبق في طنجرة ونضيف إليه الماء الساخن ونتركه لمدة عشر دقائق ثم نصفيه ونتناوله.



نقيع السلق (549)

White Beet Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

ورق سلق	5 أوراق
ماء	6 أكواب
زيت زيتون	1/4 كوب
ملح	رشة (إختياري)

الفوائد:

منعش، يليّن المعدة ومدر للبول، يستعمل خاصة في حالات فقر الدم.

طريقة التحضير:

1- نغسل الورق جيداً ثم نضعه في طنجرة على النار ونغمره بالماء البارد.
2- عندما يصل الماء الى درجة الغليان نحسب 20 دقيقة ثم نصفّي العصير.
3- نضيف إلى العصير زيت الزيتون والملح إذا أردنا.

نقيع الجزر (550)

Carrot Decoction

الكمية:	2 كوب
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

جزر مبشور	1 كوب
ماء	3 أكواب

الفوائد:

يسهل الهضم، وهو فعّال ضد السعال الشديد.

طريقة التحضير:

1- بعد غسل الجزر جيداً وتنظيفه بالفرشاة للتأكد من زوال كل أثر للتراب نبشره بشراً خشناً ونضعه مدة 20 دقيقة في ماء يغلي.
2- نصفي العصير بعد ذلك ونتناوله فاتراً.



نقيع الخروب (551)

Carob Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

خروب	4 قطع
ماء	4 أكواب
عسل	1/2 كوب

الفوائد:

فعّال ضد الإسهال القوي.

طريقة التحضير:

1- نقطع الخروب الى قطع صغيرة ونضعها في طنجرة مع الماء على النار حتى يصل الى درجة الغليان، فنحسب نصف ساعة ابتداء من هذا الوقت.

2- نصفي بعد ذلك العصير ونضيف إليه العسل.

نقيع الكرفس (552)

Celery Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

ورق كرفس طازج مقطع	1 كوب
ماء	6 أكواب

الفوائد:

منشّط، يساعد على الهضم، يطهّر الحنجرة.

طريقة التحضير:

1- نضع الماء على النار وعندما يصل الى درجة الغليان نضع فيه ورق الكرفس ونتركه لبضع دقائق.

2- نستطيع أن نضيف إليه بعد أن تصفيته الحليب الطازج.



نقيع الحامض (553)

Lemon Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

قشر حامض	2 حبة
عصير حامض	8 حبات

الفوائد:

مطهِّر، يساعد على الهضم، يعالج مشاكل الكبد.

طريقة التحضير:

1- نضع قشر الحامض في وعاء من زجاجي ونغمره بالماء المغلي.
2- نتركه طوال الليل على هذه الحال.
3- في اليوم الثاني، نخرج القشر ونضيف عصير الحامض فنحصل على الشراب النهائي.
4- نستطيع أن نتناوله بارداً أو ساخناً، مع سكر أو مع عسل.

نقيع الكزبرة (554)

Coriander Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

حبوب الكزبرة	4 ملاعق كبيرة
ماء	4 أكواب

الفوائد:

مطهّر، خافض للحرارة العالية.

طريقة التحضير:

1- نضع حبوب الكزبرة في وعاء زجاجي ثم نضيف إليها الماء المغلي.
2- نتركها لمدة عشر دقائق ثم نصفيها ونتناولها فاترة.



نقيع الكمون (555)

Cumin Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

حبوب الكمون	4 ملاعق كبيرة
ماء	4 أكواب

الفوائد:

مطهر، يساعد الهضم، مدر للبول، يعالج مشاكل الجهاز الهضمي.

طريقة التحضير:

1- نضع حبوب الكمون في وعاء زجاجي ونغمره بالماء المغلي.
2- بعد ربع ساعة نصفيه ونتناوله فاتراً.

نقيع السبانخ (556)

Spinach Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	20 دقيقة

المكونات:

ورق سبانخ طازج مقطع	1 كوب
ماء	4 أكواب
زيت زيتون	1/4 كوب

الفوائد:

يعالج فقر الدم، ولكن يمنع تناوله في حال وجود القرحة، والتهاب الكبد، وارتفاع نسبة حمض البوريك.

طريقة التحضير:

1- يغسل السبانخ جيداً ثم نضعه في طنجرة مع الماء البارد على النار مدة 15 دقيقة ابتداء من غليان الماء.
2- نصفّي العصير بعد ذلك ونضيف زيت الزيتون.



نقيع الطرخون (557)

Estragon Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

ورق طرخون مع الزهرة (طازج أو مجفف)	1/2 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

مطهِّر، طارد للريح.

طريقة التحضير:

1- نضع الطرخون في وعاء زجاجي ونغمره بالماء المغلي ونتركه لمدة عشر دقائق.
2- نصفّي العصير ونتناوله فاتراً.

نقيع الخس (558)

Lettuce Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

خس	1 حبة متوسطة الحجم
ماء	4 أكواب
زيت زيتون	1/4 كوب

الفوائد:

منعش، مهدىء للأعصاب، مسهّل للمعدة، يسهّل الهضم والنوم.

طريقة التحضير:

1- نقطع ورق الخس تقطيعاً خشناً ونضعه في طنجرة ونغمره بالماء البارد.
2- نضع الطنجرة على النار مع إضافة رشة الملح الى الماء ونرفعه الى درجة الغليان ونتركه يغلي لمدة عشرين دقيقة.
3- نطفيء النار ونترك الطنجرة على حدة حتى تصبح حرارة الماء فاترة.
4- نصفي العصير ونضيف زيت الزيتون.



نقيع ورق الغار (559)

Bayleaf Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

ورق الغار طازج أو مجفف	12 ورقة
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يساعد على الهضم، مطهر.

طريقة التحضير:

نضع ورق الغار في وعاء زجاجي ونضيف إليه الماء المغلي ونتركه لمدة ربع ساعة ثم نصفّيه ونتناوله.

نقيع الذرة (560)

Corn Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عرنوس ذرة طازج مقطع مع خيوطه	1 عرنوس
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يعالج التهاب المثانة.

طريقة التحضير:

1- نقطع عرنوس الذرة الى دوائر عريضة السماكة ونضعها مع خيوطها في طنجرة على النار ونغمرها بالماء.

2- نرفع الماء الى درجة الغليان ونتركه عليها لمدة خمس دقائق.

3- نطفيء النار بعد ذلك ونتركه على هذه الحال لمدة نصف ساعة.

4- نصفي العصير. وللحصول على نتيجة حسنة يجب تناوله 3 مرات في اليوم ولعدة أيام متتابعة.



نقيع النعنع (561)

Mint Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

ورق نعنع (طازج أو جاف)	1 كوب (طازج)
	4 ملاعق كبيرة (جاف)
ماء	4 أكواب

الفوائد:

مهدِّئ للأعصاب، يسهّل الهضم، مطهِّر، فعال ضد التوتُّر المستمر.

طريقة التحضير:

1- نضع النعنع في وعاء زجاجي ونغمره بالماء الساخن على درجة الغليان ونتركه على هذه الحال لمدة ربع ساعة.

2- نصفّي الشراب ونتناوله فاتراً أو بارداً.

نقيع المردقوش (562)

Origanum Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

القمة المزهرة لعرق المردقوش (طازج أو جاف)	1 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يعالج الربو (Asthme).

طريقة التحضير:

1- نضع المردقوش في طنجرة زجاجية ونغمره بالماء البارد.

2- نضع الطنجرة على النار ونرفع درجة الحرارة حتى الغليان ونتركه يغلي لمدة عشر دقائق.

3- نصفّي الشراب، وللحصول على نتيجة حسنة نتناوله مرتين في النهار ولعدة أيام متتابعة.



نقيع البقدونس (563)

Parsley Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

بقدونس طازج مقطع	1 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يعالج التوتر المستمر، تنصح النساء بتناوله لتخفيف آلام الطمث (الدورة الشهرية)

طريقة التحضير:

1- نضع البقدونس في وعاء زجاجي ونغمره بالماء المغلي.

2- نتركه على هذه الحال مدة عشرين دقيقة.

3- يصفى الشراب بعد ذلك ويتناول مرتين في اليوم ولعدة أيام متتابعة للحصول على أفضل نتيجة.

نقيع الصنوبر (564)

Pine Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

حب الصنوبر	1/2 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يعالج السعال، ولكن يمنع تناوله في حال الألم في الكليتين.

طريقة التحضير:

1- نضع براعم الصنوبر في طنجرة على النار ونغمرها بالماء البارد. نرفع درجة حرارته إلى الغليان ونتركه يغلي لمدة عشر دقائق.

2- نطفيء النار بعد ذلك الوقت ونتركه على هذه الحال لمدة نصف ساعة.

3- نصفي الشراب ونشرب كل يوم 3 فناجين قهوة صغيرة لعدة أيام متتابعة للحصول على أفضل نتيجة.



نقيع الخوخ (565)

Prune Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

خوخ مجفف	1 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

مليّن فعال للمعدة.

طريقة التحضير:

1- نضع الخوخ المجفف في طنجرة ونغمره بالماء البارد، ثم نضع الطنجرة على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة.

2- نصفّي بعد ذلك العصير (مع حفظ الخوخ لاستعمال لاحق) ونتناول العصير فاتراً.

نقيع الأرز (566)

Rice Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

أرز كامل	1 كوب
ماء	6 أكواب

الفوائد:

يعالج الإسهال الدائم والتهاب البروستات.

طريقة التحضير:

1- الأرز الكامل هو الأرز الذي لم يتم تقشيره بل احتفظ بقشرته الخارجية الغنية بالمواد الغذائية والفيتامينات.

2- نغسل الأرز جيداً ثم نضعه في طنجرة على النار بعد غمره بالماء لمدة ساعة تقريباً.

3- يستعمل الأرز على شكله او نطحنه قليلاً.

4- نصفّي الأرز ونستطيع أن نضيف إليه القليل من زيت الزيتون والملح.



نقيع إكليل الجبل (567)

Rosemary Decoction



الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

ورق إكليل الجبل (جاف او طازج)	1 كوب
ماء	4 أكواب

الفوائد:

يعالج الربو والسعال الديكي.

طريقة التحضير:

1- نضع الورق في وعاء من زجاج ونغمره بالماء الساخن على درجة الغليان ونتركه لمدة عشر دقائق.

2- نصفيه بعد ذلك ونشرب من هذا العصير عدة مرات في النهار.

نقيع الزنجبيل (568)

Ginger Decoction

الكمية:	4 أكواب
الوقت:	25 دقيقة

المكونات:

زنجبيل مبشور أو مقطع	1 كوب
ماء	6 أكواب

الفوائد:

يسهّل الهضم، يعالج المشاكل المعوية، يبعد البرد والرشح وله خصائص أخرى مهمة.

طريقة التحضير:

يسخّن الماء على النار ثم يسكب على الزنجبيل المبشور، وبعد بضع دقائق يصفى النقيع ويقدّم.



القهوة الشرقية (569)
Oriental Coffee



الوحدات الحرارية:	–
الكمية:	8 فناجين
الوقت:	5 دقائق

المكونات:

ماء	2 كوب
بن مطحون	2 ملعقة كبيرة
سكر (اختياري)	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الماء على النار حتى تصل إلى درجة الغليان.

2- نضيف إليها السكر وعندما يذوب نضيف البن بدون أن نحرك.

3- نترك الماء يصل الى درجة الغليان فيستوعب البن على سطحه ثم لا يلبث البن أن يسقط في الماء، ويختلط به فنتركها تفور ثلاث مرات دون أن تخرج من الركوة.

4- توزع على الفناجين، ونستطيع أن نصنعها من دون السكر إذ قد يرغبها البعض مرة وغير حلوة. أما البعض الأخر فقد يحبها متوسطة الحلاوة، أي بنصف كمية السكر المستعملة.

5- يحب البعض أن يحضّر القهوة على الجمر وذلك بوضع الماء في الركوة على الجمر، وعند الغليان يضيف البن ويتركهما يغليان من جديد لمدة طويلة من الوقت. وبعد التقديم يعاود غلي ما تبقى ويضيف إليه الماء وهكذا دواليك. وتكون نكهة القهوة حادة ومرة إذ أصبحت شبيهة بخواص القهوة ولا تقدم إلا بكميات صغيرة لحصر مفعولها السلبي على الصحة.

6- نستطيع تعطير القهوة بحب الهال. .

القهوة البيضاء (570)
White Coffee

الوحدات الحرارية:	25 حريرة
الكمية:	4 فناجين
الوقت:	5 دقائق

المكونات:

ماء	2 كوب
سكر	2 ملعقة كبيرة
ماء الزهر	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الماء على النار، وعندما يصل إلى درجة الغليان نضيف إليه السكر ونتركه يغلي حتى يذوب السكر فيه.

2- نوزع ماء الزهر في أربعة فناجين قهوة ونضيف إليها الماء ونقدمها مباشرة.



دبس العنب

1- ما زلنا نجد في بعض القرى الجبلية اللبنانية آثاراً غير قديمة لصنع دبس العنب، ومن خلال تعليمات القدماء والشيوخ عرفنا أنّ لدبس العنب معصرة خاصة تقام إمّا في القرية أو في الكروم.

2- المعصرة كناية عن دائرة صخرية منحدرة قليلاً من جهة ويأخرها «مزراب» صغير موصول بوعاء. يوضع العنب بعد أن يداس بالأرجل بشكل حزمة على هذه الدائرة الصخرية وتوضع عليه أثقال قيداً بإخراج خواصه التي تقع في الوعاء من خلال «المزراب».

3- بعد فترة من الوقت وعندما يمتلىء الوعاء من عصير العنب تضعه على النار حيث يترك يغلي على مهل.

4- بعد هذه المرحلة ينقل مجدداً ويوضع في وعاء جديد ويترك كل الليل كي تجتمع في كعب الوعاء الرواسب المختلفة ويصبح عصير العنب صافياً.

5- بعد ذلك يوضع العصير مجدداً على النار ويترك حتى يتركز؛ أي ينخفض مستواه، وهذا هو دبس العنب ذي اللون الأحمر الغامق.

6- آخر مرحلة من صنعه تتمثل بخفقه بقضبان الرمّان حتى يشتدّ ويصبح كالعجين فيتغير لونه إلى الأصفر ويسمى دبساً مطروقاً.

القهوة:

1- يستخرج البن من شجرة القهوة (Caféier) وكان مصدرها الأساسي السودان واثيوبيا. وكلمة قهوة أو (كافي) بالفرنسية أساسها كلمة قهوة العربية التي كانت بالأساس تشمل كل المشروبات المؤثرة على النظام العصبي، وهكذا ففي أوائل القرن السابع عشر كانوا يسمونها في فرنسا قهوة لا Café.

2- يرجع اكتشاف القهوة إلى عهد قريب، وهناك عدّة أقاصيص حول ذلك.

3- ولكن المعلوم والأكيد أنه منذ سنة 1420 كانت القهوة متداولة في الشرق الأوسط بالأخص في سوريا حيث انتقلت إلى البلاد العثمانية سنة 1550. وهناك تأثر بها سفراء إيطاليون واستوردها أشخاص من البندقية عام 1615 إلى أوروبا.

4- أدخلها سفير تركية إلى فرنسا سليمان آغا عام 1669 كعربون صداقة إلى الملك لويس الرابع عشر فانتشرت في المملكة الفرنسية وأدى اكتشاف مطحنة البن عام 1687 إلى اعتمادها كأفضل مشروب ساخن في ذلك الوقت.

5- هنالك صنفان من البن: أرابيكا (Arabica) وروبوستا (Robusta).

6- البن أرابيكا يعتبر الأفضل وحباته طويلة وغير منتفخة. مصدره البلاد العربية واثيوبيا والهند والبرازيل. القهوة الناتجة عن استعمال هذا البن تكون معطّرة جيداً ولذيذة المذاق.

7- أمّا البن روبوستا فيتألّف من حبّات أصغر، غير موحّدة القياس وتزيد نسبة الكافيين فيه مرتين ونصف عن النسبة الموجودة في أرابيكا مما سبّب نكهته المرّة والحادة. مصدره شاطىء العاج، أنغولا وزائير.

الشاي:

1- يستخرج الشاي من ورق شجيرة الشاي (Théier) المجفّف. ويعتبر الشاي المشروب الأكثر انتشاراً في العالم بعد الماء.

2- وهنالك شجيرتان للشاي تؤلفان صنفين منه: الشجيرة الصينية والشجيرة الهندية. وتتأثر هذه الشجيرات بالمناخ، والأرض والارتفاع من حيث النوعية واللون والنكهة. فأفضل الأصناف تزرع على ارتفاع 2000 متر وتحصد في الربيع.

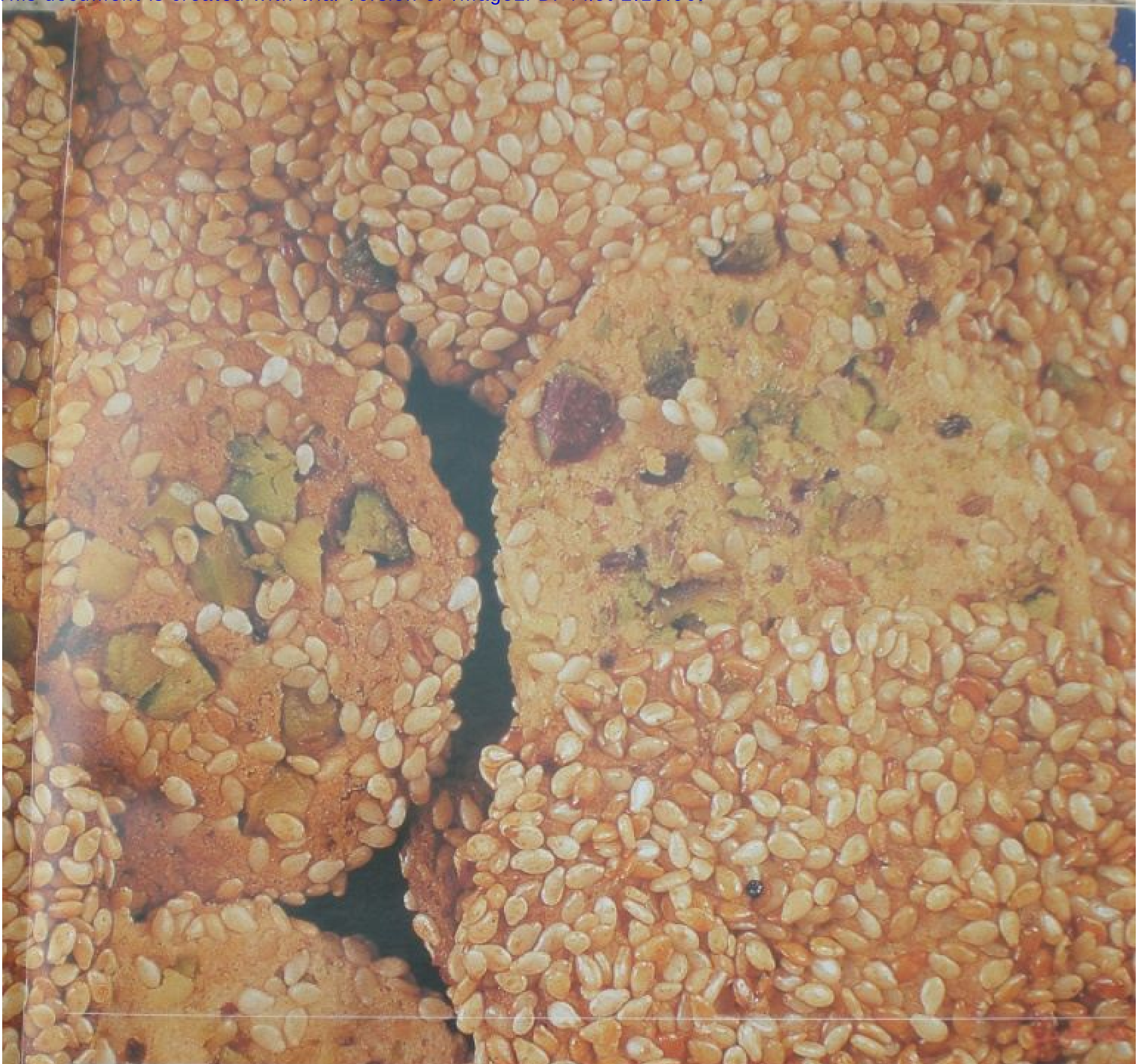
3- مصدر الشاي الاساسي الصين، ثم انتقل إلى اليابان ثم الهند والشرق الأوسط وروسيا.

4- انتقل إلى الغرب في القرن السابع عشر مع مسافرين هولنديين.

5- أهم الدول المصدِّرة للشاي هي: الهند، سري لانكا، الصين، اليابان، إندونيسيا، شرق أفريقيا، جنوب أميركا وروسيا.

6- أثّر الشاي إيجابياً على الحياة الاجتماعية الصينية واليابانية حيث أن تقديم الشاي وتناوله قد يكون سبباً لإقامة حفلة رسمية للشاي تعرف باسم كايسيكي (Kaiseki).

7- وهناك عدة أصناف منه: الأخضر، وهو اختصاص الصين، حيث يتمّ تسخين أوراق الشاي بطريقة قوية. وهنالك الشاي الأسود الذي يعرف انتشاراً أكبر ويعدّ بتكسير أوراق الشاي وتخميرها ثم فرمها. وأخيراً هنالك صنف الأولونغ (Oolong) ومصدره تايوان ويأتي هذا الصنف بين الصنف الأخضر والأسود.



لطالما احتل البسكويت مركز الحلويات الجافة، أكان في الغرب أو في الشرق. وكان يلقّب لقرون عديدة بخبز الجندي أو البحّار، وذلك لمدّة حياته الطويلة من جهة، ولغناه بالوحدات الحرارية والنكهة الزكيّة من جهة ثانية.

ويتكلّم الكاتب الفرنسي شاتوبريان (Chateaubriand) عن هذا الموضوع في مذكّراته عن سفره إلى أميركا قائلاً: «مرغماً على الانتظار الطويل كنت أتعشى من بسكويت البحّارة مع القليل من السكر والحامض».

وهكذا لعب البسكويت دوراً كبيراً في الرحلات البعيدة والطويلة، فكان كل مسافر يأخذ معه حصّته من البسكويت مغلّفة بالورق لتواكبه طوال السفر.

أما التطوّر الصناعي في هذا الحقل فيعود للبريطانيين الذين طوّروا هذا الحقل وبدأت تدخل النكهات المختلفة عالم البسكويت، كالقهوة والفانيليا والشوكولا وجوز الهند واليانسون والقرفة والزنجبيل والمربيات والفاكهة الطازجة أو الجافة واللوز والجوز...

ويصنّف البسكويت، مالحاً أو حلواً، الى ثلاث أصناف:

- العجائن الشديدة التي تتكوّن من 70٪ من الطحين ومن دون بيض.
- العجائن الرخوة التي تعطي بسكويتاً جافاً أو طرياً.
- العجائن السائلة كالغوفر (Gaufres).

ونستطيع أن نصنف بالبسكويت الوصفات الشرقية كالغريْبة أو السمسمية أو المعمول الصغير.


البسكويت

بسكويت بالكستناء (571)

Chestnut Cookies



الوحدات الحرارية:	95 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
زبدة	3/4 الكوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
صفار البيض	1 بيضة
بوريه الكستناء	2 ملعقة كبيرة
كستناء معلبة مقطعة	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة مع السكر جيداً.

2- نضيف إلى هذا المزيج صفار البيض، وبعد الخفق نضيف بوريه الكستناء ونصف كمية الكستناء المعلبة المفرومة فرماً خشناً.

3- نخفقها جميعها جيداً ثم نضيف الطحين ونخفق مجدداً.

4- تقسم العجينة الى أقسام صغيرة نعطيها حجم الكريات الصغيرة ونضعها على صينية مدهونة بالزبدة ونضغط قليلاً بأصابعنا عليها ونضع على كل حبة قطعة كستناء.

5- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة، وبعد إخراجها وتركها لتبرد، نستطيع أن نضع على كل قطعة القليل من مزيج السكر البودرة (Icing) الذي نحصل عليه بخفق 1/2 كوب من السكر البودرة مع ملعقة كبيرة من الماء.

بسكويت الشوكولا والبندق (572)

Chocolate Nut Biscuits

الوحدات الحرارية:	125 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
سكر بودرة	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
بندق مجروش وشوكولا	1/2 كوب من كل صنف
بيض	1 بيضة
حليب بودرة	1 ملعقة صغيرة
كاكاو	1/2 كوب
بيكينغ باودر	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة مع السكر البودرة حتى يذوب السكر جيداً ولا نعود نراه.

2- نضيف إليه البيضة والحليب والبيكينغ باودر ونخفقها جيداً.

3- نضيف البندق المجروش والشوكولا ومن ثم الطحين والكاكاو، ويخفق المزيج من جديد على مهل أولاً ثم بسرعة بمساعدة الشوكة حتى يصبح بلون الشوكولا.

4- يمد المزيج على صينية نضعها في البراد لتشتد الزبدة مجدداً، وبعد حوالي ساعة نخرج الصينية ونقطع العجينة إلى الحجم أو الشكل الذي نريده وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.

5- نستطيع أن نضع على سطح العجينة قبل إدخالها البراد حبات بندق كاملة.



بسكويت بالشوكولا والكرز (573)
Chocolate & Cherry Biscuits



الوحدات الحرارية:	120 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
شوكولا مبشور خشن	1/2 كوب
كرز مجفف مقطع	1/2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
حليب سائل وحليب بودرة	1 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- يخفق السكر مع الزبدة جيداً حتى يذوب السكر كله ويبيض المزيج.

2- نضيف الحليب الذوب ومن ثم الحليب البودرة ونخفق المزيج جيداً. والهدف من استعمال الحليب البودرة زيادة الدسم في النكهة والطراوة في العجينة.

3- نستعمل الشوكولا السوداء، ونبشرها بشراً خشناً.

4- نضيف الشوكولا والكرز الى المزيج ونخفق بحيث يتوزعان جيداً.

5- لإعطاء كثافة للمزيج نضيف الطحين ونخفقه مع بقية المواد، وإذا أردنا، نستطيع أن نضع بدل كوب طحين نصف كوب منه ونصف كوب من الكاكاو.

6- نقسم العجينة التي حصلنا عليها إلى أقسام صغيرة نستطيع إعطاءها الشكل المستدير، ونضعها على صينية دُهن قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة، أو حتى يشقرّ سطحها.

بسكويت بالزبدة (574)
Butter Cookies

الوحدات الحرارية	150 حُرَيْرَة
الكمية :	25 حبة تقريبا
الوقت :	40 دقيقة

المكونات:

طحين	2 /1 1 كوب
زبدة	1 كوب
سكر بني	3/4 الكوب
سكر خشن كبير	ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة مع السكر البني اللون حتى يأخذا تكويناً خفيفاً مثل الكريما في درجات خفقها الأولى.

2- نضيف الطحين إلى هذا المزيج ونخفقهما معاً حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- تُرقّ العجينة ونعطيها الشكل الطويل المتوسط العرض.

4- نمرّر العجينة بالسكر الخشن ونضعها في البراد أو في الثلاجة حتى تجمد.

5- نقطعها بعد ذلك إلى شرائح دائرية ونضعها على الصينية التي دهنّا قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

6- ونستطيع إضافة نكهات مختلفة مثل بشارة الحامض أو البرتقال او الزنجبيل كما نستطيع إعطاءها شكل البريتزيل (وصفة رقم 468).



بسكويت بالشوكولا (575)

Chocolate Sandwich



الوحدات الحرارية:	45 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين وسكر بودرة	3/4 الكوب من كل صنف
زبدة	1/2 كوب
سكر خشن	3 ملاعق كبيرة
قطر (وصفة رقم 791) وكاكاو	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيكينغ باودر	1/2ملعقة صغيرة
شوكولا مبشورة	2 ملعقة كبيرة
ماء	1/2ملعقة كبيرة
خواص الفانيليا	نقطة

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة مع نصف كمية السكر البودرة.

2- نضيف إليها القطر ونصف كمية الطحين مع البيكينغ باودر.

3- نعجن العجينة مجدداً على الطاولة ونضيف إليها بقية الطحين والكاكاو.

4- ترقّ العجينة بسماكة نصف سم، ويرش على وجهها السكر الخشن.

5- تقطع الى أصابع رفيعة ومستقيمة الجوانب ونصفها في صينية مدهون قعرها بالزبدة. ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

6- في هذا الوقت تذوّب الشوكولا بالماء، ونضيف إليه النصف الثاني من السكر البودرة (Chocolate Icing).

7- عندما نخرج الأصابع ونتركها لتبرد، نستطيع أن نضع مزيج الشوكولا بين كل حبة وحبة أو نغطي كل أصبع بمفرده بالشوكولا.

بسكويت المشمش (576)

Apricot Biscuits

الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
أرز مطحون بودرة	3 ملاعق كبيرة
سكر بودرة	3 ملاعق كبيرة
مربى المشمش (أو غيره)	2 ملاعق كبيرة
مشمش مجفف حب	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضيف الأرز والسكر إلى الطحين ونمزجها بعضها مع بعض، ثم نضيف إليها الزبدة مقطّعة الى مكعبات صغيرة ونفركها مع الطحين حتى يستوعبها جيداً.

2- نضيف مربى المشمش الى هذا المزيج ونخفق المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة ومتشابهة. ونستطيع إذا أردنا أن نضيف الى العجينة مكعّبات صغيرة من المشمش المجفف.

3- نُرقّ العجينة على الطاولة ثم تقطع إلى الشكل الذي نريده.

4- نستطيع مثلاً ان نقطعها بشكل مربع أو مستدير ونضع قطعة مشمش صغيرة مع القليل من المربى على كل قطعة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لفترة عشرين دقيقة.

5- نتركها تبرد بعد ذلك ونرش عليها قليلاً من السكر البودرة.



بسكويت سكب (577)

Drop Cookies



الوحدات الحرارية:	70 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
سكر بودرة ومارغارين	1/2 كوب من كل صنف
بيض	1 بيضة
بيكينغ-باودر وخواص الفانيليا	1/2 ملعقة صغيرة من كل صنف
حليب سائل	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تخفق المارغارين مع السكر البودرة حتى يصلا إلى حالة الكريما.

2- تخفق البيضة جانبا ثم نضيفها الى المزيج.

3- يخفق الطحين مع البيكينغ باودر، ونضيفه الى المزيج مع خواص الفانيليا والحليب السائل.

4- ندهن قعر صينية ستدخل الفرن بالزبدة، ثم نوزع بمساعدة ملعقة صغيرة المزيج على الصينية تاركين فراغا بين كل حبة وأخرى.

5- ندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة وسنلاحظ أن حجمها سيكبر.

6- نستطيع أن نستعمل الفاكهة المجففة والجوز أو البندق المجروش في هذه الوصفة بمقدار 1/2 كوب.

7- كما نستطيع إعطاءها نكهة القرفة وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من القرفة إلى الطحين.

8- نستطيع أيضاً أن نضيف ملعقة كبيرة من الكاكاو للحصول على بسكويت بالشوكولا.

بسكويت بالشوكولا وروح النعنع (578)

Chocolate Peppermint Cookies

الوحدات الحرارية:	210 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين وشوكولا مبشورة	1 كوب من كل صنف
زبدة	1 1/2 كوب
بشارة جوز الهند	1/2 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
بيكينغ باودر	1/2 ملعقة صغيرة
كاكاو مذوب بالماء	1/4 كوب
خواص أو روح النعنع	1 ملعقة صغيرة
صبغة غذائية خضراء	نقطة

طريقة التحضير:

1- نخفق كوباً واحداً من الزبدة مع نصف كمية السكر البودرة.

2- نضيف بعد ذلك البيكينغ باودر والكاكاو المذوب وبشارة جوز الهند والطحين، ونخفق المواد جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

3- تمدّ هذه العجينة في صينية ستدخل فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة، حتى يصبح اللون واحداً على وجه الصينية كلها.

4- نهيّء في هذا الوقت الحشوة وذلك بخفق نصف كوب الزبدة الباقية مع نصف كمية السكر البودرة المتبقية، ثم نضيف إليهما روح النعنع والصبغة ونخفق جيداً حتى يصبح اللون الأخضر موزعاً جيداً على كل الحشوة.

5- بعد أن تبرد العجينة نوزع الحشوة عليها ونوزع عليها الشوكولا المبشور ثم نضعها في البراد حتى تشتد الحشوة ونقطعها بعد ذلك إلى قطع.



بسكويت بجوز الهند (579)

Coconut Cookies



الوحدات الحرارية:	40 حَرِيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
بشارة جوز الهند	2 ملعقة كبيرة
بيض	1 بيضة
زبيب	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يخفق السكر مع الزبدة حتى نحصل على مزيج واحد ويذوب السكر جيداً تحت تأثير الخفق.

2- نضيف البيضة وبشارة جوز الهند والزبيب، ونخفق مجددًا ثم نضيف الطحين رويداً رويداً حتى نحصل على مزيج طري التكوين.

3- نوزع هذا المزيج بمساعدة ملعقة صغيرة على صينية ستدخل إلى فرن معتدل الحرارة لمدة ربع ساعة. ثم نقدمها عندما تبرد مع رشة كاكاو خفيفة على القطع.

بسكويت بالقهوة والبندق (580)

Coffee & Nuts Biscuits

الوحدات الحرارية:	70 حَرِيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
سكر بودرة	2 ملعقة كبيرة
بندق مجروش	2 ملعقة كبيرة
قهوة سريعة الذوبان	2 ملعقة صغيرة
(Instant Coffee)	

طريقة التحضير:

1- يخفق السكر مع الزبدة حتى نحصل على المزيج الأساسي للبسكويت والذي يجب أن يكون مثل الكريما البيضاء في أول درجات خفقها.

2- نضيف بعد ذلك الطحين رويداً رويداً حتى يستوعبه المزيج ولا يبقى حبيبات من الطحين بداخل المزيج.

3- نضيف بعد ذلك القهوة سريعة الذوبان والبندق المجروش، ونخفق مجدداً حتى يتوزعا جيداً على كل الحشوة.

4- نستطيع أن نضيف إلي المزيج أيضاً القليل من حب البن غير المطحون بل المجروش جرشاً خشناً، والأمر اختياري.

5- نسكب المزيج في صينية مدهونة بالزبدة بشكل حبّات تاركين المجال بين كل حبة وأخرى إذ يكبر حجمها في الصينية خلال الخبز.

6- بعد مرور حوالي ربع ساعة في فرن متوسط الحرارة، نخرج الصينية ونصفُّ القطع في جاط التقديم ونتركها حتى تبرد.



بسكويت البلح (581)
Date Cookies



الوحدات الحرارية:	125 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريبا
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

بلح مقطع	3 أكواب
طحين	1 كوب
سكر بودرة	3 ملاعق كبيرة
جوز مجروش وزبدة	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض	2 بيضة
ماء ساخن	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- ننزع النواة من حبة البلح ثم نقطّع الحبة تقطيعاً متوسط الحجم.

2- نخفق البيض والسكر والملح والزبدة السائلة حتى نحصل على مزيج واحد وقد كبر حجمه قليلا تحت تأثير خفق زلال البيض مع الملح.

3- نضيف إلى المزيج البلح المقطّع والطحين والجوز والماء الساخن ونحرك مجدداً، والهدف من استعمال الماء الساخن هو أن تذوب الزبدة قليلاً حتى نحصل على مزيج متماسك متناسق اللون في كل أجزائه وقد توزع بداخله البلح والجوز المجروش.

4- نمدّ المزيج في صينية ثم دهن قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

5- عند إخراجها وبعد أن تبرد، نقطعها الى أصابع صغيرة، ويمكن أن نرش عليها السكر البودرة.

بسكويت الفاكهة (582)
Fruit Biscuits

الوحدات الحرارية:	135 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريبا
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 كوب
طحين	1 3/4 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
كورن فليكس (Corn Flakes)	1 كوب
فاكهة مجفّفة مقطّعة (مكعبات)	3/4 الكوب
جوز مجروش	2 ملعقة كبيرة
بيض	1 بيضة
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة بالطحين حتى نحصل على المزيج الأساسي الذي ستنطلق الوصفة منه، ثم نضيف السكر والملح.

2- نضيف إلى هذا المزيج الفاكهة المجفّفة والمقطّعة إلى مكعبات صغيرة، نجدها في الأسواق بعلب بلاستيك شفافة.

3- نخفق البيضة جانباً، ونضيفها إلى المزيج الذي سيتحول عندها الى عجينة طرية.

4- نقسم هذه العجينة الى أقسام صغيرة ثم نعطيها الشكل الدائري ونغلفها بالكورن - فليكس المجروش بالشوبك.

5- نضعها على صينية دهنّا قعرها بالزبدة ثم نخبزها بفرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



البسكويت الألماني (583)

German Biscuits



الوحدات الحرارية:	185 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 3/4 كوب
سكر بودرة	2 كوب
زبدة	3/4 الكوب
بيكينغ باودر	1/2 ملعقة صغيرة
قرفة مطحونة	1/2 ملعقة صغيرة
بيض	1 ملعقة
مربى التوت (أو غيره)	1 كوب
ماء	ملعقة كبيرة تقريباً
كرز مجفف	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع البيكينغ باودر والقرفة والزبدة لنحصل على مزيج.

2- نضيف كوباً واحداً من السكر البودرة، ونخلطه بالمزيج الأساسي ثم نضيف البيضة المخفوقة التي ستحول المزيج إلى عجين متماسك.

3- نرقّ العجينة بسماكة متوسطة، ثم نقطعها بمساعدة مقطع مستدير إلى دوائر، ونصفها في صينية مدهون قعرها بالزبدة، وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع الساعة.

4- نخرجها بعد ذلك ونتركها تبرد، ثم نوزّع المربى على نصف الكمية ونضع القسم الثاني فوقها.

5- نزيّن الوجه بالسكر البودرة الذي حرّكناه مع الماء (Icing).

بسكويت بالعسل (584)

Honey Biscuits

الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
زبدة	3/4 الكوب
سكر بودرة	3 ملاعق كبيرة
سكر مكعبات	1 كوب
عسل	6 ملاعق كبيرة
بيكينغ باودر	1/2 ملعقة صغيرة
صفار البيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نذوّب الزبدة ثم نضعها بعيداً عن النار في وعاء عميق.

2- نضيف إليها عندما تبرد العسل والسكر بودرة وصفار البيض والبيكينغ باودر.

3- نخفق المواد جيداً بمساعدة شوكة ثم نضيف إليها الطحين رويداً رويداً، ولا نتوقف عن التحريك حتى يستوعب المزيج كل الطحين ونحصل على مزيج متماسك.

4- نقسم العجينة الى أقسام صغيرة ونعطيها الشكل الدائري.

5- نكسر مكعبات السكر بالشوبك تكسيراً خشناً، ونغلّف به دوائر العجين.

6- نضع الكريات الصغيرة في صينية على ورق الزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



بسكويت بالحامض (585)
Lemon Biscuits



الوحدات الحرارية:	50 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
زبدة وسكر بودرة	3 ملاعق كبيرة من كل صنف
عصير حامض	1/4 أكواب
بشارة حامض وسكر ناعم	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
بيض	1 بيضة
ماء	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخلط بشارة الحامض مع السكر البودرة.
2- نفرك الطحين مع الزبدة حتى نحصل على مزيج لونه أصفر.
3- نضيف إلى مزيج الطحين والزبدة بشارة الحامض والسكر وعصير الحامض والبيضة المخفوقة حتى نحصل على مزيج متماسك.
4- نرق العجينة بسماكة متوسطة ثم نقطعها بشكل دوائر أو مكعبات أو أهلّة.
5- نضع القطع في صينية دهنا قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة. و في ذلك الوقت نضع الماء على النار، وعندما يصل الى درجة الغليان نضيف إليه قشر الحامض وقد قطعناه الى شرائح رفيعة وقصيرة، ثم وضعنا عليها السكر الناعم وقلبناها حتى جف الماء.
6- يوزع قشر الحامض على قطع البسكويت قبل تقديمها.

بسكويت الأرز واللوز (586)
Almond & Rice Cookies

الوحدات الحرارية:	75 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

سكر بودرة	1 1/2 كوب
لوز مطحون	3/4 الكوب
أرز مطحون	2 ملعقة كبيرة
زلال البيض	4 بيضات
لوز مسلوق ومقشر	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- تخفق الزلال حتى يكْبر حجمه ويشتد.
2 - نضيف عندها السكر واللوز والأرز ونخفق على مهل في البدء، حتى يستوعب الزلال هذه المواد ثم نبدأ بالخفق السريع. ونعرف من الآن ان المظهر الأخير للبسكويت سيكون كبير الحجم لأن الزلال يجعل المزيج يعلو وهذا من خصائصه إذ خلال الخفق يستوعب الهواء.
3- نسكب المزيج، إذا لزم الأمر بكيس سكب، ونصب منه كميات قليلة متتابعة على صينية ستدخل إلى فرن متوسط الحرارة، ونتركها لمدة عشرين دقيقة وقد وضعنا على كل حبة سكبناها قطعة لوز مسلوقة ومقشرة.



بسكويت بالبرتقال وجوز الهند (587)
Orange & Coconut Biscuits



الوحدات الحرارية:	90 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
زبدة	3/4 الكوب
نشاء	1 ملعقة كبيرة
بشارة البرتقال	1 حبة
عصير البرتقال	1/2 كوب
بشارة جوز الهند	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة مع السكر البودرة حتى نحصل على مزيج يشبه الكريما في أول مراحل خفقها.

2- نضيف إليها بشارة البرتقال والطحين ونخفق مجدداً حتى تستوعب الزبدة كل الطحين ونحصل على مزيج واحد.

3- نضيف النشاء، ونحرك مجدداً فنحصل على عجينة متماسكة نعطيها الشكل المبروم، ثم نقطعها الى أقسام متساوية ونعطيها شكل الكريات.

4- ندهن الكريات بعصير البرتقال، أو نضعها في جاط عميق فيه العصير ثم نغلفها ببشارة جوز الهند.

5- نضعها على صينية قعرها مدهون بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

بسكويت بالفستق (588)
Pistachio Biscuits

الوحدات الحرارية:	145 حُرَيْرَة
الكمية:	2 حبة تقريبا
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
سكر بودرة	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
بيكينغ باودر	1 ملعقة صغيرة
فستق مسلوق ومقشر	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة مع السكر جيداً.

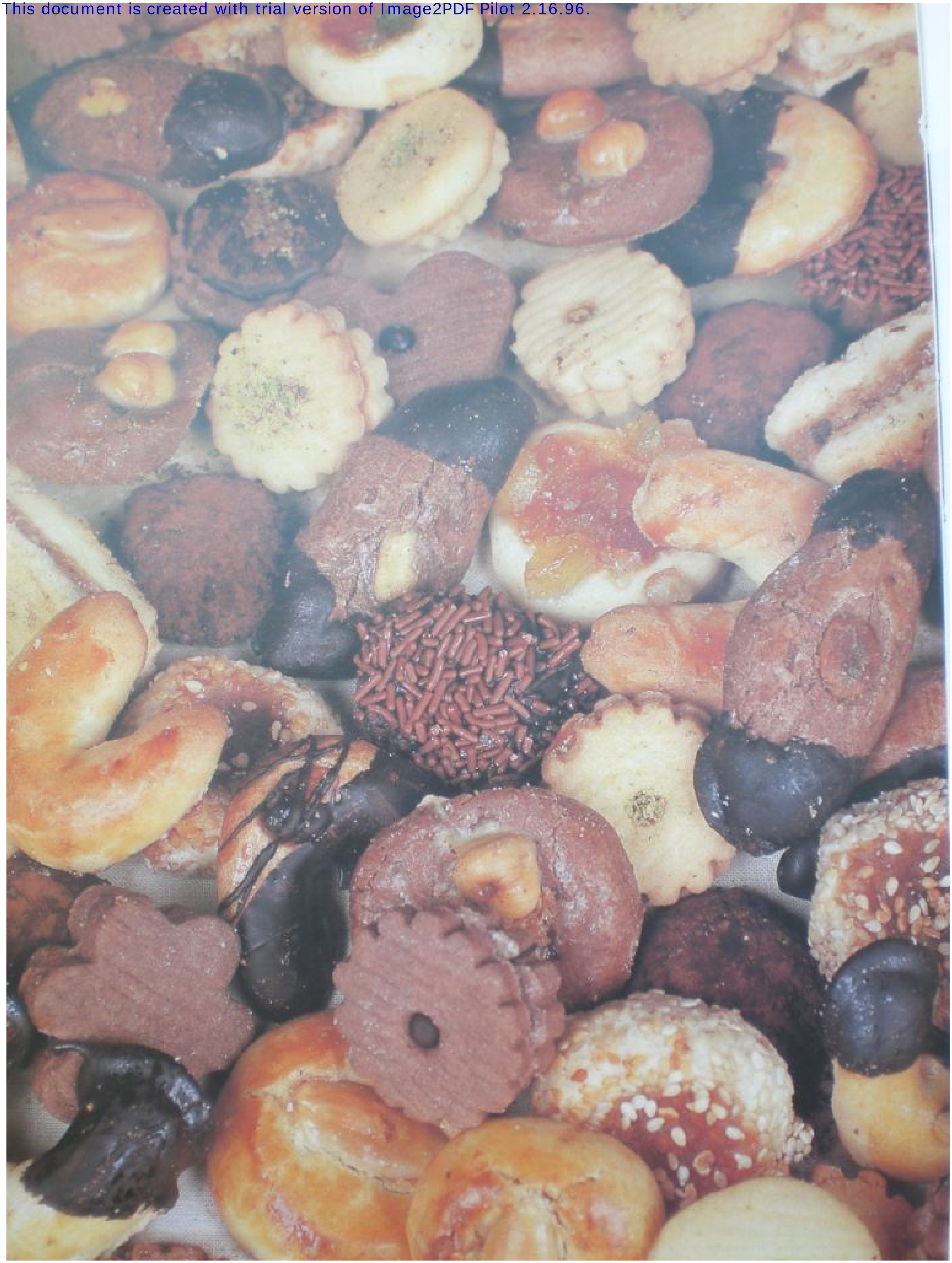
2- نجرش الفستق بمساعدة الشوبك ونضيفه مع الطحين الى مزيج الزبدة والسكر.

3- تقلّب المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة واحدة.

4- تقسم العجينة الى كريات صغيرة نصفها في صينية مدهون قعرها بالزبدة.

5- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.





بسكويت فيينا (589)

Vienna Biscuits



الوحدات الحرارية:	90 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات

طحين	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
سكر بودرة	2 ملعقة كبيرة
خواص الفانيليا	نقطة
كرز مجفف	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة مع السكر جيداً، حتى تصل إلى شكل الكريما في أول مراحل خفقها.

2- نضيف إليها خواص الفانيليا. والهدف من ذلك ليس فقط إدخال نكهة الفانيليا ولكن أيضاً ضرب وتغطية نكهة الزبدة الدسمة، وهذا اختياري.

3- نضيف بعد ذلك رويداً رويداً الطحين ولا نتوقف عن التحريك حتى يستوعب المزيج كل الطحين.

4- نضع المزيج في كيس سكب ونختار الرأس الحديدي الذي يشبه النجمة.

5- نسكب المزيج في صينية مدهون قعرها بالقليل من الزبدة، ونضع في وسط كل حبة بشكل الزهرة قطعة كرز مجففة.

6- ندخل الصينية فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة، ولا ننقلها من الصينية إلا بعد أن تبرد.

بسكويت بالكرز (590)

Cherry Biscuits

الوحدات الحرارية:	275 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
زبدة	2 1/4 كوب
سكر بودرة	1 1/2 كوب
كرز مجفف	1/2 كوب
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- نفرك الطحين بالزبدة حتى نحصل على المزيج الأساسي الذي منه ستنطلق الوصفة.

2- نضيف إليه السكر البودرة وندعك مجدّداً.

3- نقطع الكرز المجفف أو المطبوخ تقطيعاً خشناً ونضيفه الى المزيج.

4- نضيف بشارة الحامض ورشة الفانيليا ونخلط المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة. نقسم العجينة إلى قسمين ونضعها في البراد لليوم الثاني، وذلك لتشتد الزبدة فيهما. وقد قسمناها الى قسمين لتبرد بسرعة فنستطيع التحكم بها.

5- نعطي كل قسم من العجين شكل أسطوانة قطرها نحو ثلاثة سنتيمترات ونقطعه إلى دوائر.

6- نصف الدوائر التي حصلنا عليها في صينية دهنّا قعرها بالقليل من الزبدة، وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



بسكويت مربع (591)
Square Biscuits



الوحدات الحرارية:	225 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/4 كوب
زبدة	1 1/2 كوب
سكر بودرة	1 1/4 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
بيض	2 بيضة
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- نصنع مزيجاً من الطحين والزبدة ثم نضيف السكر البودرة والفانيليا.

2- نخفق البيض جانباً ونضيفه إلى المزيج، ونعجن المواد حتى نحصل على العجينة.

3- نضيف عندئذ اللوز المسلوق والمقشر والذي جرشناه جرشاً متوسطاً بالشوبك، وتخلط المواد مجدداً حتى نحصل على العجينة النهائية المتماسكة.

4- نضع هذه العجينة في البراد لمدة ساعتين ثم نرقّها على طاولة العمل بحيث تعادل سماكتها ثلاثة سنتيمترات.

5- نقطع شرائح منها بعرض 3 سنتيمترات حتى نعطيها الشكل المربع ونضع هذه الشرائح في البراد ثانية طوال الليل.

6- في اليوم الثاني نقطع الشرائح الطويلة الى شرائح بسماكة نصف سنتيمتر ونصفّها على صينية ستدخل إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

بسكويت العسل واليانسون (592)
Anise Biscuits

الوحدات الحرارية:	145 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	3 أكواب
زبدة	1/2 كوب
سكر بودرة	1 1/4 كوب
عسل	1/2 كوب
ماء	1/2 كوب
يانسون حب	1/4 كوب
بشارة حامض	1 ملعقة صغيرة
قرفة	رشة
سكر خشن محبّب	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- تصنع مزيجاً من الطحين والزبدة ثم نضيف إليه السكر البودرة.

2- نذوّب العسل على النار، ثم نضيفه إلى المزيج مع الماء وبشارة الحامض والقرفة.

3- نخلط المواد بعضها مع بعض، وأول ما نرى انها بدأت تتحول الى عجينة نضيف اليانسون الذي نطحنه قليلا بواسطة الشوبك.

4- نضع العجينة في البراد لمدة الليل ثم نرقّها في اليوم الثاني ونقطع منها أشكالاً مختلفة بمساعدة المقاطع.

5- يوزّع على سطح القطع السكر الخشن والقليل من اليانسون الحب، وندخلها في صينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



بسكويت بالزبيب (593)
Sultana Cookies



الوحدات الحرارية	145 حُرَيْرة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/4 كوب
زبدة	3/4 الكوب
سكر بودرة	1 كوب
زلال البيض	1 بيضة
زبيب مفروم	1/2 كوب
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة على حدة حتى تصبح طرية ولينة.
2- تضيف إليها السكر البودرة والفانيليا ونخفق مجدداً.
3- نخفق زلال البيض جانباً ثم نضيفه إلى المزيج، ومن ثم نضيف الطحين رويداً رويداً حتى يستوعبه كل المزيج.
4- نضيف الزبيب المقطّع إلى المزيج ونملأ كيس سكب نختار شكل رأسه الحديدي حسب رغبتنا (راجع قسم الأدوات).
5- يوزّع المزيج من خلال الكيس على صينية مدهون قعرها بالقليل من الزبدة ثم ندخلها إلى فرن عالي الحرارة (200 درجة مئوية) لمدة ربع ساعة.
6- كما نستطيع أن نضيف إليها البندق المجروش وغيره من القلويات.

البسكويت الأبيض (594)
White Biscuits

الوحدات الحرارية	210 حُرَيْرة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
زبدة	1 كوب
سكر بودرة	1 1/2 كوب
فستق حلبي مسلوق ومقشر	1/2 كوب
شوكولا بيضاء	1/2 كوب
زلال البيض	1 بيضة
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- نصنع مزيجاً من الزبدة والطحين والسكر البودرة والفانيليا.
2- نخفق زلال البيض جانباً ونضيفه إلى المزيج ونخلط المواد مجدداً حتى نحصل على عجينة متماسكة ونضعها في البراد لفترة الليل كله.
3- نرقّها في اليوم الثاني على طاولة العمل بسماكة ثلاثة مليمترات ثم نقطعها بالمقطع المستدير إلى دوائر.
4- نضع هذه الدوائر في صينية دهنّا أسفلها بالقليل من الزبدة، ثم ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.
5- نترك البسكويت يبرد بعد إخراجه من الفرن ثم نوزّع الفستق المسلوق والمقشر على الحبات ونغلّف كل واحدة بالشوكولا البيضاء المذابة. وإذا كانت عملية إضافة الفستق إلى الشوكولا وتوزيع المزيج على البسكويت أسهل، فلا بأس في اتباعها.



بسكويت البندق (595)

Hazelnut Sweets



الوحدات الحرارية:	335 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

للعجينة:	
طحين	2 1/2 كوب
زبدة	1 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
بيض	1 بيضة
للحشوة:	
بندق مشوي ومجروش	2 كوب
زبدة	3/4 الكوب
سكر بودرة	1 كوب
حليب سائل	1/2 كوب
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- تخلط مواد العجينة بعضها مع بعض كما فعلنا في الوصفات السابقة ونتركها ترتاح طوال الليل في البراد. ثم نرقّها في اليوم الثاني بسماكة 3 مليمترات ونضعها في صينية ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة، والأفضل ان تكون الصينية من دون جوانب.

2- تخلط مواد الحشوة في هذا الوقت بعضها مع بعض، ونسكبها على العجينة التي خبزت في الفرن بحيث تغطيها كلها. ثم ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة ثم نخرجها ونقطع البسكويت الى مربّعات.

بسكويت أصابع (596)

Finger Biscuits

الوحدات الحرارية:	50 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

سكر بودرة	1 كوب
صفار البيض	5 بيضات
زلال البيض	4 بيضات
طحين	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق في وعاء عميق السكر البودرة مع صفار البيض.

2- نخفق الزلال حتى يرتفع جيداً ويشتد.

3- نضيف ربع كمية الزلال المخفوق الى مزيج الصفار والسكر ونقلبها بعضها مع بعض بانتباه.

4- نضيف الطحين إليها ونخفق على مهل حتى يستوعبه المزيج كله.

5- نضيف ما تبقى من زلال البيض المخفوق ونقلّب جميع المواد بعضها مع بعض.

6- نملأ بالمزيج كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير ونسكب أصابع رفيعة بطول 9 سم الأصبع، على صينية دهنّا سطحها بالزبدة.

7- نرش سطح الأصابع بالسكر البودرة ونخبز الصينية على حرارة 220 درجة مئوية لمدة عشر دقائق تقريباً.

8- نستطيع وضع ورقة زبدة في قعر الصينية عوضاً عن دهنها بالزبدة، وبعد إخراج الصينية من الفرن. ولكي نستطيع نزع الأصابع عن الورقة نقلبها ونرشّها بالماء قليلاً فتترطّب فنستطيع حينها نزع الأصابع.



بسكويت الراتافيا (597)
Ratavia Biscuits



الوحدات الحرارية:	55 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

لوز مطحون	1 كوب
أرز مطحون	2 ملعقة كبيرة
سكر بودرة	1 كوب
زلال البيض	2 بيضة

طريقة التحضير:

1- نضع جميع المواد في وعاء عميق ونخفقها بعضها مع بعض حتى نحصل على مزيج متماسك وطري.

2- نضع المزيج في كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير ونوزع على صينية ستدخل الفرن دوائر صغيرة بقطر 2 1/2 سم. ونستطيع دهن الصينية قبل البدء بالسكب بالقليل من الزبدة.

3- ندخل الصينية فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

بسكويت بحب الهال (598)
Cardamom Biscuits

الوحدات الحرارية	185 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة تقريبا
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
زبدة	1 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
جوز مجروش	1/2 كوب
حب الهال مطحون	1 ملعقة صغيرة
ملح	رشة

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة مع السكر البودرة بالشوكة في جاط.

2- نضيف الطحين إلى هذا المزيج ونخفق جيداً، ونضيف الجوز المجروش وحب الهال المطحون والملح.

3- نخفق المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة ونضعها قليلاً في البراد حتى تجمد الزبدة من جديد.

4- ترقّ العجينة على شكل إصبع طويل، ونستطيع تمريره بالسكر الخشن ليلتصق به.

5- نقطع العجين بالسكين من جهة بالعرض حتى نحصل على شرائح دائرية بسماكة سنتيمتر واحد.

6- نضع هذه الدوائر على صينية دهنّا قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة أو عشرين دقيقة حتى تشقرّ. ونستطيع وضع حبة هال كاملة على كل قطعة.



بسكويت بالكراوية (599)

Caraway Biscuits



الوحدات الحرارية:	120 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	1/4 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
حبوب الكراوية	1 ملعقة صغيرة
كراوية مطحونة	1/2 ملعقة صغيرة
حليب	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- يخفق السكر البودرة مع الزبدة حتى نحصل على مزيج خفيف يشبه الكريما في أول درجات خفقها.

2- نضيف إلى هذا المزيج الطحين وحبوب الكراوية والكراوية المطحونة حتى يستوعبها جيداً.

3- نضيف الحليب، ويمكن عدم استعمال الكمية كلها لئلا ترتخي العجينة كثيراً.

4- نخلط المواد جميعها حتى نحصل على عجينة متماسكة.

5- نرقّ العجينة بسماكة نصف سنتيمتر ثم نقطّعها بالأشكال التي نريدها ونضعها على صينية ستدخل الفرن.

6- نخبزها لمدة ربع ساعة في فرن متوسط الحرارة حتى تشقر.

7- نستطيع قبل أن ندخلها الفرن أن نضع على سطحها القليل من حبوب الكراوية.

بسكويت بالزنجبيل (600)

Ginger Biscuits

الوحدات الحرارية:	65 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
زبدة	1/4 كوب
زنجبيل مقشر ومبشور	2 ملعقة كبيرة
صفار البيض	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- تحرك الزبدة بالشوكة حتى تطرى ثم نخفقها مع السكر البودرة حتى يبيض المزيج ويصبح مثل الكريما.

2- نضيف إليه صفار البيض ونخفق مجدداً.

3- ثم نضيف الطحين ومن ثم الزنجبيل المبشور، ونخفق المواد جميعها حتى نحصل على عجينة متماسكة ونعطيها شكلاً أسطوانياً بعد أن نرقها بيدينا على الطاولة.

4- نضع قطعة العجين في البراد لليوم الثاني لكي تشتد مجدّداً ولا يتغير شكلها عند التقطيع.

5- في اليوم الثاني نقطّعها إلى دوائر متشابهة السماكة ونصفّها على صينية مدهونة بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

6- نستطيع التخفيف قليلا من السكر، وإضافة رشة الملح للجمع بين نكهة الحلو/المالح في هذا الصنف الطريف من البسكويت.



بسكويت بالكرفس (601)

Celery Biscuits



الوحدات الحرارية:	80 حُريْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
زبدة	1/2 كوب
كرفس مبشور	1 ملعقة كبيرة
ملح	رشة
حليب	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نرى الآن كيفية تحضير بعض البسكويت المالح ومنه البسكويت بالكرفس.

2- نفرك الطحين بالزبدة والملح حتى نحصل على مزيج غير متماسك ولا يبقى أثر للطحين في زوايا الجاط.

3- نضيف إليه الكرفس المبشور ونخلط جيداً، ثم نضيف الحليب ونعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نرقّ العجينة حتى نعطيها شكلاً أسطوانياً ثم نقطعها إلى شرائح دائرية، ونصفها على صينية مدهون قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.

5- تقدم إجمالاً اصناف البسكويت المالح مع الأجبان.

بسكويت بالجبنة (602)

Cheese Biscuits

الوحدات الحرارية:	105 حُريْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/2 كوب
جبنة صفراء	3/4 الكوب
جبنة بيضاء	3/4 الكوب
بقدونس مفروم فرماً ناعماً	1/2كوب
زبدة	1/2 كوب
بيكينغ باودر	1 ملعقة صغيرة
صفار البيض	1 بيضة
قرفة	رشة

طريقة التحضير:

1- تفرك الزبدة بالطحين حتى نحصل على المزيج الأساسي الذي منه ستنطلق الوصفة.

2- نضيف إلى هذا المزيج البيكينغ باودر والقرفة والبقدونس المفروم ونخفق مجدداً حتى تمتزج المواد جيداً بعضها مع بعض.

3- نستعمل في هذه الوصفة الجبنة الصفراء والبيضاء، فالأولى لإعطاء التكوين الدسم والثانية لإعطاء النكهة المالحة.

4- نضيف صفار البيض إلى الفرك ونخلط جيداً حتى يتحول المزيج الى عجينة متماسكة فنعطيها شكل الأصبع الطويل ثم نقطعه إلى شرائح دائرية ونصفها في جاط سيدخل إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



بسكويت البابريكا (603)
Paprika Biscuits



الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/4 كوب
زبدة	1 1/4 كوب
جبنة شيدار مبشورة (Cheddar Cheese)	1/2 كوب
لوز مجروش ناعم مع قشره	1/2 كوب
صفار البيض	1 بيضة
بابريكا	2 ملعقة كبيرة
بيض مخفوق	1 بيضة

طريقة التحضير:

1- نفرك الزبدة مع الطحين حتى نحصل على المزيج الأساسي.
2- نضيف إليه جبنة الشيدار المبشورة، وهي تعرف بنكهتها الحادة، ونستطيع استبدالها بجبنة القشقوان التي هي أقرب الأجبان إليها.
3- نخفق المزيج جيداً مع الجبنة ثم نضيف البابريكا وصفار البيض المخفوق.
4- بعد أن خفقنا المواد بعضها مع بعض، نضيف اللوز المجروش ونخلط مجدداً ثم نقسم العجينة الى كريات.
5- نضغط بأصابعنا على الكريات ونصفها في صينية ستدخل الفرن.
6- ندهن سطح كل حبة بالبيض المخفوق ونرش عليها القليل من الجبنة والبابريكا.
7- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

بسكويت بالكاري (604)
Curry Biscuits

الوحدات الحرارية:	100 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
كاري	2 ملعقة كبيرة
صفار البيض	2 بيضة
ملح	رشة
سمسم	3/4 الكوب
الحبة السوداء (حبة البركة)	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نفرك الزبدة مع الطحين حتى نحصل على المزيج الأساسي.
2- نضيف إليه الكاري والملح ونخلط جيداً ثم نضيف صفاراً واحداً ونخلط مرة ثانية حتى نحصل على عجينة متماسكة.
3- نرق العجينة بيدينا لإعطائها الشكل الطويل الرفيع بسماكة 2 سم، ثم نقطعها إلى شرائح (راجع الصورة).
4- ندهن القطع بصفار البيض المتبقي ونرش عليها مزيج السمسم والحبة السوداء (حبة البركة).
5- ندخلها على صينية فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة أو حتى يميل لونها الى الاشقرار.



بسكويت بالروكفور (605)
Roquefort Biscuits



الوحدات الحرارية:	160 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

للعجين:	
جبنة صفراء مبشورة (ناعمة)	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
طحين	1 كوب
صفار البيض	3 بيضات
ملح، بهار	حسب الرغبة
للحشوة:	
زبدة	3/4 الكوب
جبنة روكفور	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة بالشوكة حتى تطرى جيداً، ثم نضيف إليها الجبنة الصفراء.
2- نضيف إليهما الملح والبهار حسب رغبتنا، ثم نضيف الطحين ونخلطه جيداً.
3- نخفق جانبا صفار البيض ثم نضيفه الى المزيج، ونخلط المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة ويلعب صفار البيض دور الرابط بين المواد (Liant).
4- نترك العجينة في البراد طوال الليل، وفي اليوم الثاني نرقّها على طاولة العمل بسماكة 2 مليمتر ونقطّعها بالمقطع المستدير الصغير المخرّم.
5- نضع القطع على صينية تدخل فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة ونهيّء في هذا الوقت الحشوة ونوزعها على نصف البسكويت ونغطي الحشوة بالنصف الآخر.

بسكويت بالكاري والجبنة (606)
Cheese & Curry Biscuits

الوحدات الحرارية:	75 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

حليب سائل	1/4 كوب
صبغة غذائية بنية كاملة	2 نقطة
طحين	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
جبنة صفراء مبشورة (ناعمة)	3/4 الكوب
صفار البيض	3 بيضات
كاري	2 ملعقة كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة جيداً، حتى تطرى فنضيف إليها الجبنة الصفراء المبشورة.
2- بعد الخلط المستمر نضيف الطحين رويداً رويداً حتى تستوعبه كل الزبدة.
3- نضيف الملح والبهار والكاري، ونخلط مجدداً حتى تتوزع البهارات جيداً على الفرك كله.
4- نخفق على حدة صفارين من البيض وهما يلعبان دور الرابط (Liant) ونضيفهما الى المزيج.
5- نحصل هكذا على العجينة المتماسكة ونتركها ترتاح خلال الليل في البراد.
6- نرقّها في اليوم الثاني بسماكة 3 مليمتر ونقطع العجينة إلى مربعات متوسطة الحجم وندهن سطحها بمزيج الحليب والصبغة. ثم نضع القطع في صينية وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.





بسكويت بالقرفة (607)

Cinnamon Biscuits



الوحدات الحرارية:	90 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
قرفة مطحونة	2 ملعقة صغيرة
بيض	1 بيضة
ملح	رشة
بندق مجروش خشن	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- يخفق السكر البودرة مع الزبدة حتى نحصل على مزيج يشبه الكريما في أول مراحل خفقها.

2- نضيف إليه صفار البيضة ونصف كمية الزلال.

3- يخفق المزيج مجدداً ونضيف إليه الملح والقرفة ومن ثم الطحين رويداً رويدا ولا نتوقف عن التحريك بالشوكة حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نضعها في الفرن على نار خفيفة الحرارة لمدة ساعة تقريباً بعد أن دهنّا سطحها بزلال البيض المتبقي ووزعنا عليه البندق المجروش.

5- تقطّع عند إخراجها من الفرن الى قطع دقيقة وطويلة.

كريات اللوز (608)

Almond Balls

الوحدات الحرارية:	150 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

طحين	3/4 الكوب
زبدة	1/4 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
لوز مطحون ناعم	3/4 الكوب
بيض	1 بيضة
خواص الفانيليا	1 ملعقة صغيرة
زبيب	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- تذوّب الزبدة ثم تخفق مع السكر البودرة حتى نصل الى حالة الكريما.

2- نضيف الطحين واللوز المطحون وصفار البيضة وخواص الفانيليا والزبيب وندعك المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- تقسم العجينة الى أقسام صغيرة ثم نعطي لكل قسم شكل الدائرة الصغيرة.

4- نقطع بالسكين بالطول كل حبة لوز مسلوقة ونضع كل نصف حبة على حبة عجين.

5- تدهن كل حبة بزلال البيضة المخفوقة ثم ندخل الجميع إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.



بسكويت اللوز بجوز الهند (609)

Cocoalmond



الوحدات الحرارية:	60 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

لوز مطحون	1/2 كوب
بشارة جوز الهند	3/4 الكوب
سكر بودرة	1 كوب
زلال البيض	2 بيضة
ورق كاتو صغير بشكل كؤوس	25 ورقة
زبيب	1/2 كوب
زبدة	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- يخفق زلال البيض جيداً حتى يرفخ ويشتد.

2- نضيف إليه اللوز المطحون وبشارة جوز الهند والزبدة والسكر البودرة وتخفق هذه المواد حتى يتداخل بعضها ببعض، فنحصل على عجينة نهائية متشابهة اللون.

3- توزع هذه الحشوة على ورق الكاتو الصغير، وهي أوراق تحتمل الحرارة القوية ولا تحترق في الفرن وتكون مثل الصحن العميق الصغير.

4- ندخلها الفرن لمدة عشرين دقيقة على درجة حرارة متوسطة.

5- نستطيع أن نصنع أقراص جوز الهند من نفس العجينة وذلك بتحريكها قليلاً في طنجرة على النار حتى تشتدّ، ثم سكبها بشكل أقراص على صينية وإدخالها إلى فرن متوسط الحرارة لفترة عشر دقائق تقريباً.

أصابع اللوز (610)

Almond Fingers

الوحدات الحرارية:	250 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
زبدة	1 1/2 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
صفار البيض	3 بيضات
لوز مسلوق ومقشور	1 كوب
سكر خشن	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نفرك الطحين مع الزبدة ونضيف السكر البودرة، وستحصل على مزيج لونه أصفر نتيجة استعمال الزبدة. وهذه مرحلة مهمة في الوصفة لأن المواد يجب أن تعشق بعضها وإلا لن نحصل على النكهة المطلوبة.

2- نضيف إليها صفار بيضة واحدة ونخفق مجدداً حتى نحصل على عجينة متماسكة وقد ساعد الصفار على ذلك.

3- نعطي العجينة شكلاً مبروماً ورفيعاً، ثم نقطعها الى أصابع صغيرة متوسطة الطول.

4- نضع الأصابع في ما تبقى من صفار البيض وقد تم خفقه ثم نضع الأصابع باللوز المجروش والمخلوط مع السكر الخشن.

5- نضعها في صينية ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة أو حتى تشقرّ جيداً.



الفلورانتين (611)
Florentine



الوحدات الحرارية:	105 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

كريما وشوكولا مبشورة	1 كوب من كل صنف
زبدة	2 ملعقة صغيرة
طحين	3 ملاعق كبيرة
كرز مجفف مقطع وزبيب	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
فاكهة مجففة مقطعة (مكعبات)	1 ملعقة كبيرة
سكر بودرة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الكريما في طنجرة على النار مع السكر حتى تغلي ويذوب السكر.

2- نضيف إليها الزبدة والطحين والكرز والزبيب والفاكهة.

3- نرفع الطنجرة عن النار، ونحرك بسرعة بملعقة خشب حتى يشتد المزيج مثلما نحضر عجينة الشو.

4- نضع في صينية ستدخل الفرن ورقة زبدة، أي الورق الذي يحتمل الحرارة العالية. (راجع قسم الأدوات).

5- نوزع المزيج على هذه الورقة بواسطة ملعقة صغيرة ونبعد قليلاً القطع بعضها عن بعض.

6- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق، ثم نخرجها وننزع حبات الفلورانتين ونضعها جانباً لكي تبرد.

7- في هذا الوقت نكون قد ذوّبنا الشوكولا بطريقة البان-ماري فنضع أسفل كل حبة فيها حتى تغطيها الشوكولا جيداً ونتركها تبرد وتشتد.

المارزيبان (612)
Marzipan

الوحدات الحرارية:	40 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

سكر بودرة	3/4 الكوب
لوز مطحون	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/4 كوب
صفار البيض	2 بيضة
بشارة برتقال	1 حبة
خواص اللوز	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نخفق السكر البودرة واللوز المطحون وبشارة الليمون معاً حتى تختلط جيداً، والهدف من ذلك ليس خلط المواد بعضها مع بعض فحسب ولكن أيضا لكي يحصل تبادل للنكهات خاصة بين بشارة البرتقال وبقية المواد.

2- نضيف صفار البيض الذي نكون قد خفقناه لوحده وخواص اللوز.

3- نعجن المواد جميعها حتى نحصل على عجينة متماسكة، فنعطيها شكل الكرة الكبيرة ونضعها مدة نصف ساعة في البراد.

4- نرقّ العجينة بعد ذلك على طاولة رششنا عليها القليل من السكر البودرة حتى تصل إلى سماكة متوسطة ثم نقطعها بالشكل الذي نريده، والأفضل هو شكل الأصابع العريضة.

5- نضع على كل حبة قطعة لوز مسلوقة ومقشرة ثم نضعها على صينية قد دهنّا قعرها بالزبدة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.



قطايف فرنسية (613)

Bicorne Biscuits



الوحدات الحرارية:	85 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين وسكر بودرة	1 1/2 كوب من كل صنف
زبدة	1/2 كوب
بيض	2 بيضة
بيكينغ باودر	رشة
لوز مطحون	3 ملاعق كبيرة
ماء	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة جيدا مع 1/2 كوب من السكر البودرة.

2- نضيف إليهما بيضة واحدة مخفوقة، وبعد التحريك نضيف البيكينغ باودر ومن ثم الطحين، ونقلب المواد بعضها مع بعض في وعاء عميق حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- نرقّ العجينة ثم نقطعها بمقطع مستدير ونضع القطع جانباً.

4- نهيّء الآن الحشوة وذلك بخفق اللوز المطحون مع 1/2 كوب من السكر البودرة والبيضة الباقية حتى نحصل على مزيج متماسك وطري فنقسمه إلى أقسام صغيرة ونعطيها شكل الكريات.

5- نضع على كل قطعة مستديرة من البسكويت كرة من اللوز ونطبق الطرفين أحدهما على الآخر مثل القطايف، وندخلها كلها بعد ذلك الى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

6- نزيّن بعد ذلك وجه كل واحدة بالسكر البودرة المتبقي والذي ذوّبناه بالماء.

التويل (614)

Tuiles

الوحدات الحرارية:	70 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	1/2 كوب
زبدة	1/2 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
لوز مجروش	1 ملعقة كبيرة
زلال البيض	1 بيضة
بشارة برتقال	1 حبة

طريقة التحضير:

1- يخفق الزلال جيداً لوحده حتى يكبر حجمه ويشتد.

2- نضيف إليه السكر البودرة ونخفق مجدداً.

3- نضيف بشارة البرتقال ثم الطحين واللوز المجروش.

4- نخفق المواد بعضها مع بعض جيداً ثم نضيف الزبدة السائلة.

5- في صينية مدهون قعرها بالزبدة الخفيفة، نسكب كميات صغيرة من المزيج ونباعد بين حبة وأخرى.

6- ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة، وبعد خمس دقائق أو عندما تتلوّن القطع نخرج الصينية من الفرن، وبواسطة مجحاف نضع كل حبة على جانب كوب ماء بحيث تأخذ التويل الشكل المنحني للكوب ونتركها تبرد عليها ثم نقدمها.

7- نستطيع أن ندخل إلى الوصفة شرائح البرتقال الصغيرة والرقيقة التي سلقناها على النار مع السكر الخشن والقليل من الماء.



موزاييك (615)

Mozaïc



الوحدات الحرارية :	180 حُرَيْرَة
الكمية :	25 حبة تقريباً
الوقت :	45 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
زبدة وسكر بودرة	1 كوب من كل صنف
صفار البيض	1 بيضة
كاكاو بودرة	1 ملعقة كبيرة
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- نخفق الطحين مع الزبدة جيداً بحيث نحصل على مزيج، ثم نضيف السكر.

2- نضيف الفانيليا وصفار البيض المخفوق حتى نحصل على العجينة.

3- نقسم العجينة إلى قسمين ونضع في البراد واحداً منهما، ونضيف الكاكاو إلى القسم الثاني ونضعه في البراد أيضاً.

4- بعد مرور حوالي نصف ساعة، نرقّ القطعتين بسماكة 1/2 سم ونقطع من كل واحدة شرائح طويلة ورفيعة ومتشابهة الحجم، ونضع شريحة بيضاء بالقرب من شريحة سوداء، وهكذا دواليك حتى ثماني شرائح بالعرض ثم نبدأ بالطبقة الثانية ونعكس الألوان ونرفع تقريباً أربع طبقات.

5- نضع القالب في البراد حتى يجمد ثم نقطع منه شرائح نضعها على صينية وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة ربع ساعة.

6- نستطيع أن نصنع وبنفس العجائن أصنافاً أخرى كأن نرقّ العجينة البيضاء بسماكة نصف سنتيمتر تقريباً، ونضع عليها العجينة بالكاكاو ثم نلف العجينة السوداء بالعجينة البيضاء، فنقطع الدوائر ونخبزها بالفرن.

زوبعة بالمربى (616)

Jam Twister

الوحدات الحرارية :	280 حُرَيْرَة
الكمية :	25 حبة تقريباً
الوقت :	45 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
زبدة وسكر بودرة	1 كوب من كل صنف
صفار البيض	1 بيضة
مربى التوت أو الفريز (أو غيرها)	1 كوب
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- نفرك الزبدة مع الطحين حتى نحصل على المزيج.

2- نضيف إليه السكر البودرة ونخلط المواد بعضها مع بعض، ثم نضيف صفار البيض والفانيليا ونخلط مرة ثانية حتى نحصل على عجينة متماسكة.

3- نضع العجينة في البراد طوال الليل حتى ترتاح وتشتد الزبدة بداخلها.

4- في اليوم الثاني نمد هذه العجينة على الطاولة مع القليل من الطحين حتى تأخذ الشكل المستطيل وبسماكة ثلاثة مليمترات.

5- يوزع المربّى عليها باعتدال حتى يغطيها كلها، ثم نلفّ العجينة بعضها على بعض بحيث يكون قطرها في النهاية بقياس ثلاثة سنتيمترات.

6- نضع هذه اللفيفة من العجين (Rouleau) في البراد مدة ساعة، ثم نقطعها الى دوائر بسماكة نصف سنتيمتر ونصفها في صينية ستدخل إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



اللانغ دوشا (617)

Langue De Chat



الوحدات الحرارية:	200 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

طحين	3 أكواب
زبدة	1 1/2 كوب
سكر بودرة	2 1/4 كوب
بيض	4 بيضات
فانيليا	رشة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة حتى تصبح طرية ولينة، ونلاحظ ان كل البسكويت السكب يبدأ بالزبدة الطرية.

2- نضيف إليها السكر البودرة والفانيليا.

3- نضيف بعد ذلك بيضة واحدة والقليل من الطحين، ونحرِّك، ونعيد الكرة حتى يستوعب المزيج البيض كله والطحين ونحصل على عجينة بلون وتكوين واحد.

4- نملأ كيس سكب وضعنا فيه رأساً حديدياً مستديراً غير مخرَّم.

5- نوزع المزيج على صينية غير مدهونة بالزبدة وندخلها فرناً عالي الحرارة (205 درجة مئوية). ويجب أن يكون الشكل طويلاً والسماكة متوسطة (راجع الصورة).

6- يجب أن تحمرّ جوانب القطع قليلا إذ هذا من امتيازات اللانغ دوشا.

البرتقالي (618)

Orangero

الوحدات الحرارية:	200 حُرَيْرة
الكمية:	25 حبة تقريبا
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
زبدة	1 1/4 كوب
سكر بودرة	1 1/4 كوب
لوز مجروش ناعم	3/4 الكوب
بشارة البرتقال	2 ملعقة كبيرة
زلال البيض	1/2 بيضة

طريقة التحضير:

1- نصنع عجينة متماسكة من الطحين والزبدة ونصف كوب من السكر البودرة واللوز المطحون وبشارة البرتقال.

2- نضع هذه العجينة في البراد لليوم الثاني حتى تشتد.

3- نرقّها في اليوم الثاني بسماكة نصف سنتيمتر.

4- نضع ما تبقى من السكر البودرة في وعاء، ونخفقه مع زلال البيض حتى نحصل على مزيج لونه أبيض وشديد التكوين، يعرف بإسم الغلاس رويال (Glace Royale).

5- نوزع هذا المزيج على العجينة ونعجنها به، ثم نقطع شرائح طويلة بعرض 3 سنتيمترات، ثم نقطع هذه الشرائح الطويلة الى أصابع بطول 5 سنتم.

6- ندهن أسفل صينية بالقليل من الزبدة ثم نصف عليها القطع وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.



السيغاريلوس (619)

Cigarillos



الوحدات الحرارية:	145 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

طحين وسكر بودرة	1 كوب من كل صنف
لوز مطحون	3/4 الكوب
سكر ناعم، كريما، زبدة سائلة	1/2 كوب من كل صنف
زلال البيض	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- تخفق السكر البودرة مع اللوز المطحون، ثم نضيف الطحين والكريما حتى نحصل على عجينة شديدة التماسك.

2- نخفق زلال البيض جيداً مع السكر الناعم حتى نحصل على المزيج القريب من المرنغ Meringue (620).

3- نضيف مزيج السكر/زلال إلى العجينة مع الزبدة السائلة حتى تستوعبها كلها.

4- نوزع العجينة على صينية مدهونة بالزبدة وقد رشّ عليها القليل من الطحين بواسطة القالب المخصص للسيغار (راجع قسم الأدوات).

5- ندخل الصينية إلى فرن عالي الحرارة (200 درجة مئوية)، وعندما تتلوّن القطع نخرج الصينية بسرعة إذ أن العجينة ما تزال طرية فنلفّ القطع على قضيب من خشب قطره أقل من سنتيمتر واحد.

6- نحشو السيغاريلوس بالكريم بالزبدة (Crème au beurre) (706) بيضاء، أو بلون الشوكولا.

المرنغ (620)

Meringue

الوحدات الحرارية:	40 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

زلال البيض	4 بيضات
سكر بودرة	2 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق زلال البيض جيداً حتى يكبر حجمه ويشتد.

2- نضيف إليه السكر البودرة ونخفق مجدداً حتى يشتد المزيج. وتذكرنا هذه الوصفة بوصفة الغلاس رويال التي رأيناها في الوصفة رقم (618) للبرتقالي. غير أن كمية الزلال بالميرنغ أكبر، لذلك تحتاج إلى مدة خفق أطول.

3- نستطيع ان نضع خلال الخفق صبغة غذائية إذا أردنا تلوين المرنغ.

4- نملأ كيس سكب بالمزيج ويوزع على صينية عليها ورقة زبدة، أي إنها لا تلتصق، وندخل الصينية فرناً متدني الحرارة (110 درجة مئوية) لمدة ربع ساعة.

5- تعرف هذه الطريقة بالطريقة الباردة للمرنغ، أما الطريقة الساخنة، أي المرنغ السويسري (Suisse)، فعلينا فيها أن نضع ربع كوب من الماء على النار مع السكر الناعم حتى يذوب وتصل حرارته الى الـ 140 درجة مئوية على ميزان الحرارة المخصص للسكر، ثم نضيف إليهما الزلال المخفوق ونستمر بالخفق حتى يبرد المزيج فنتابع السكب مثلما سبق.

6- وهنالك الطريقة الإيطالية القائمة على صنع القطر، ثم يضاف إلى زلال البيض المخفوق ونتابع الوصفة مثلما سبق.



أصابع الكمون (621)

Cumin Fingers



الوحدات الحرارية:	95 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	30 دقيقة

المكونات:

جبنة صفراء مبشورة	3/4 الكوب
زبدة	1/2 كوب
بيض	1 بيضة
طحين	1 1/2 كوب
كريما	1/4 كوب
كمون مطحون	1 ملعقة كبيرة
كمون (حبوب)	2 ملعقة كبيرة
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة جيداً بالشوكة حتى تطرى، ونضيف إليها الجبنة الصفراء.

2- نضيف الطحين رويداً رويداً إلى هذا المزيج حتى يستوعبه كله.

3- نضيف الملح والبهار والكمون المطحون ونخفق المواد مجدداً.

4- نخفق البيض جانباً ونضيفه مع الكريما إلى باقي المواد، ونخفقها حتى نحصل على عجينة متماسكة فنضعها في البراد لليوم الثاني.

5- نرقّها بسماكة 4 مليمترات ونقطعها بالسكين الى شرائح طويلة ودقيقة.

6- نصفّ هذه الأصابع في صينية وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة ونرشّ على سطحها حبوب الكمون.

7- نستطيع إعطاء هذه الشرائح الشكل الطريف وذلك بالتقاط الطرفين وفتلهما باتجاهين متعاكسين ونضعها على الصينية وندخلها الفرن.

فراشة بالجبنة (622)

Cheese Butterfly

الوحدات الحرارية:	145 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي (وصفة رقم 462)	350 غرام
جبنة الغروييار مبشور	1 كوب
ملح، بهار	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نستعمل عجينة الفويتي ونكون جهّزناها قبل وقت، أو اشتريناها من السوق، ونجدها بالشكل المجلّد.

2- نرقّ هذه العجينة بالشكل المستطيل وبسماكة 3 مليمترات.

3- نوزع الجبنة المبشورة على نصف العجينة ونقلب النصف الثاني عليها.

4- نرقّ مجدداً حتى يكبر حجم العجينة قليلاً، ونحرص على عدم الرقّ كثيراً وإلا دخلت الجبنة في العجينة، وهذا ما لا نريده.

5- نضع العجينة في البراد لمدة ساعة لتشتد الزبدة الموجودة في عجينة الفويتي، ثم نخرجها ونضعها من جهة الطول باتجاهنا.

6- نلفّ الجهة اليمنى نحو وسط العجينة وكذلك الجهة اليسرى ونعاود الكرة مرة ثانية.

7- نقطع بالعرض شرائح ذات سماكة نصف سنتيمتر، ونضعها على صينية وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة ربع ساعة.





الشوكولا

تجد الشوكولا جذورها في حبات الكاكاو المستخرجة بدورها من شجرة الكاكاو الموجودة في المكسيك.

ويقال ان إله حضارة الازتيك (Aztèque) والمعروف تحت اسم كيتزل كوتل (Quetzal Coatel) اهدى حبوب الكاكاو الى شعبه الذي استفاد به بكافة اشكاله، وبالاخص بعصره واستخراج عصير قوي النكهة "الكسوكولاتل" منه (Xocolatl).

غير ان الاسطورة اصبحت واقعا عندما اهدى شعب المكسيك القديم، أي الازتيك (Aztèque)، كيسا من حبوب الكاكاو الى كريستوف كولومبوس سنة 1502.

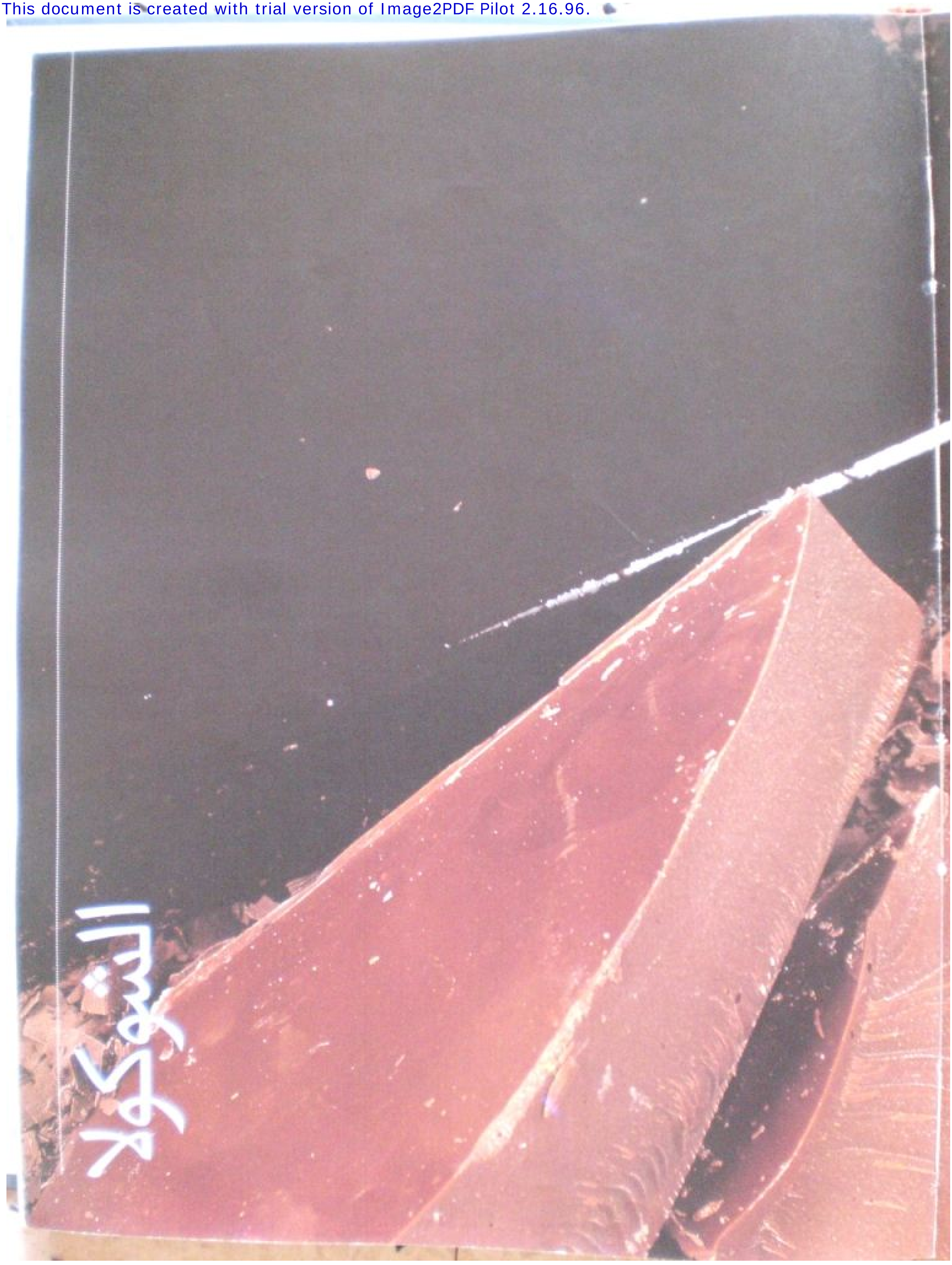
وقد دخل الكاكاو اوروبا مع البحار الثاني كورتيس الذي زار بدوره بلاد الازتيك سنة 1519 ووصلت اول دفعة منه الى اسبانيا عام 1524.

وتطورت هذه المادة مرورا بزبدة الكاكاو الى بودرة الكاكاو، ثم الى الشوكولا وعصير الشوكولا، ثم في القرن التاسع عشر الى الواح الشوكولا.

هذا إضافة الى خصائصه في عالم الطب، أو بالاحرى في علم النفس، إذ احتمى الكثيرون وراء أسباب طبية وذلك لإعطاء عذر لاستهلاك الشوكولا بكميات كبيرة. وهكذا في القرن الثامن والتاسع عشر كان بائعو الشوكولا ينتحلون صفة ممرضين وذلك بعرض الشوكولا كدواء للحمى وأوجاع الصدر والمعدة.

ويبقى الشوكولا مادة غنية بالوحدات الحرارية. فمئة غرام منه تحتوي على خمسمئة حريرة، أي ما يعادل الطاقة الموجودة في 9 بيضات.

يتشعب الشوكولا الى اصناف متعددة انطلاقا من بودرة الكاكاو ثم بودرة الشوكولا، اي مزيج من السكر والكاكاو، ويجب ان تكون نسبة الكاكاو 32، ثم شوكولا التغليف (Couverture) الذي يحتوي على كمية مرتفعة من زبدة الكاكاو، ثم حلويات الشوكولا التي سنفصلها في هذا القسم.


الشوكة

البرالينيه (623)

Praline



الوحدات الحرارية	4390 حريرة
الكمية	2 كوب
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

بندق	1 كوب
لوز	1 كوب
سكر	1/2 3 أكواب
عصير الحامض	1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نستعمل البرالينيه في غالبية وصفات الشوكولا، ونستطيع أن نجده في الأسواق. غير أننا من الممكن أن نصنعه بأنفسنا في منزلنا، وهذا أفضل طبعاً.

2- نضع السكر في طنجرة على النار مع عصير الحامض ونحرك حتى يذوب السكر ويبدأ بالإشقرار، أي أننا نحوّله من حالته الطبيعية الى حالة الكراميل.

3- عندما يصبح لونه شديد الاشقرار، نضيف إليه البندق واللوز حتى يشتد السكر جيداً ويغلف المواد، ونحرك دائماً بملعقة خشبية.

4- ندهن صينية بالزيت ثم نضع المزيج فيها ونتركه يبرد.

5- عندما يحصل ذلك نكسر المزيج الى قطع صغيرة ثم الى أصغر بمساعدة الشوبك ثم نضعها في آلة الفرم ذات الشفرات الحادة. وينصح بعدم وضع القطع الكبيرة في الآلة لئلا تتكسر شفراتها.

6- نحصل هكذا على البرالينيه الجاهز للاستعمال.

البرالينية (624)

Pralinette

الوحدات الحرارية	10220 حريرة
الكمية	12 حبة تقريباً
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

برالينيه (وصفة رقم 623)	1/2 3 أكواب
لوز مشوي مجروش	1 كوب
شوكولا	2 كوب

طريقة التحضير:

1- سنرى في هذه الوصفة صنفاً من أصناف الشوكولا المشتقة من البرالينيه.

2- نذوّب نصف كمية الشوكولا في بان-ماري (Bain-Marie) على النار ونستعمل البان-ماري لتوجيه حرارة غير مباشرة، أي البخار، إلى الشوكولا وإلا احترق ولم يذب.

3- نضيف الشوكولا المذاب إلى البرالينيه واللوز المجروش ونخلط جيداً.

4- على ورقة زبدة، وهي ورقة لا تلتصق المواد بها، نمد العجينة بسماكة سنتيمتر واحد تقريباً ونتركها حتى تبرد نهائياً.

5- بواسطة مقطع نختار الشكل كما يحلو لنا ونقطع قطع البرالينية ثم نغلفها بالنصف الثاني من الشوكولا المذاب، ونحصل هكذا على الحبة النهائية.

6- إن الشوكولا النهائي أي الذي غلفنا به الحبات مهمّ جداً، ويعرف باسم شوكولا التغليف (Couverture). وإذا لم تجدوه في الأسواق، يمكن استعمال الشوكولا العادي.



روشيه باللوز والبرتقال (625)
Almond Roch



الوحدات الحرارية	105 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

لوز مجروش خشن	2 كوب
قشر برتقال مطبوخ	3/4 الكوب
سكر ناعم	1/2 كوب
شوكولا أسود مذاب	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع اللوز المجروش الخشن في صينية وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة خمس دقائق أو حتى تتحمّص.

2- نهيّئ قشر البرتقال المطبوخ، وأقصد هنا القشر الذي قطعناه الى شرائح طويلة ورفيعة، ووضعناها في طنجرة على النار مع القليل من الماء والسكر وتركها حتى جف ماؤها.

3- نخلط قشر البرتقال المطبوخ مع السكر الناعم.

4- نخلط اللوز مع البرتقال مع الشوكولا الأسود المذاب بجيد؛ نحصل على مزيج متماسك تسيطر عليه كمية اللوز والبرتقال.

5- نقطع هذا المزيج إلى قطع صغيرة تشبه الصخور الصغيرة ومن هنا اسم هذه الوصفة، فروشيه تعني بالفرنسية الصخرة.

6- هناك أصناف عديدة من الروشيه، مثل الروشيه باللوز أو بالبندق والحامض أو بالصنوبر والكراميل أو بالصنوبر والفاكهة المجففة والشوكولا الأبيض.

الفوندان (626)
Fondant

الوحدات الحرارية	3275 حُرَيْرَة
الكمية	5 أكواب
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

ماء	2 1/2 كوب
سكر بودرة	7 أكواب
غليكوز	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- نادراً ما نحضّر هذه الوصفة في منازلنا لأنها تستلزم وقتاً طويلاً لتحضيرها وإنجازها بدقة.

2- نضع الماء في طنجرة على النار ونضيف إليه السكر البودرة والغليكوز.

3- عندما يصل الى درجة الغليان ننظف سطحه من الأوساخ التي ستظهر بسبب السكر، ونتركه على نار متوسطة الحرارة وسطحه يرتعش بشدة ولكن من دون أن يغلي.

4- ننظّف بين الحين والآخر جوانب الطنجرة حيث يمكن أن يتجمّع السكر.

5- على طاولة رخام نسكب المزيج، بعد أن يمر عليه حوالي عشرين دقيقة على النار، لكي لا يبقى مجمعاً بعضه على بعض وإلا لا يبرد.

6- نقلب المزيج عندما يبرد بالملوق (Spatule) (راجع قسم الأدوات) حتى يبيض ويطرى.

7- نتركه لمدة ساعة يرتاح تحت قطعة قماش رطبة.

8- أصبح الفوندان الآن جاهزاً للاستعمال فنضعه في وعاء محكم لا يدخله الهواء.



عجينة اللوز (627)

Almond Paste



الوحدات الحرارية	3771 حُرَيْرَة
الكمية	750 غرام تقريباً
الوقت	30 دقيقة

المكونات

لوز مسلوق ومقشر	
ومطحون ناعماً	2 كوب
فوندان (وصفة رقم 626)	4 أكواب

طريقة التحضير

1- يخفق اللوز المطحون مع الفوندان بحيث يتوزّع جيداً في العجينة البيضاء ليعطيها نكهته ولونه.

2- لسوء الحظ هذه العجينة تفسد بسرعة ويجب أن تحفظ بعيداً عن الحرارة العالية وعن الغبار في وعاء محكم الإقفال.

3- تمتاز عجينة اللوز بأن مجال استعمالها واسع وطريف، يمكننا إعطاءها أشكالاً مختلفة من الحيوانات الصغيرة ومنها (القرد، الضفدعة، السلحفاة...) أو الفاكهة (اللوز، الإجاص).

4- لكي نستطيع صنع ذلك يجب استعمال صبغات غذائية مختلفة.

5- وأهم الأشكال المصنوعة من عجينة اللوز هو الورد:

- نصنع كريات صغيرة من العجينة.
- نضغط بظهر ملعقة على الكريات بحيث تصبح جهة أسمك من جهة.
- نحفظ كرة من الكريات ونعطيها شكلاً مطاولاً يمثل قلب الوردة الذي عليه سنبدأ بلفّ الكريات الأخرى التي قطعناها بشكل دوائر صغيرة إلى أن نحصل على شكل الوردة النهائية.
- نرقّ عجينة لوز وقد صبغناها باللون الأخضر، ونقطّع بداخلها أوراق الورد.

نوغاتين باللوز (628)

Almond Nougatine

الوحدات الحرارية	220 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	45 دقيقة

المكونات

سكر وشوكولا مذوب	2 كوب من كل صنف
غليكوز (Glucose)	3/4 الكوب
زبدة	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر أو بندق	1 كوب

طريقة التحضير

1- نستعمل في هذه الوصفة صنفين من السكر: السكر الطبيعي وصنفاً مشتقاً من السكر هو الغليكوز الذي نجده عند تجار مواد الحلويات.

2- نضع السكر في طنجرة على نار متدنية الحرارة حتى يذوب، فنضيف إليه الغليكوز ونحرك جيداً. ونترك المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ببطء.

3- نضيف إليه اللوز المجروش جرشاً ناعماً بالشوبك ثم الزبدة ونخفق جيداً.

4- نسكب نصف الكمية على طاولة رخام، إذ ان الرخام بارد ويخفف من حرارة المزيج، ونحفظ النصف الثاني في صينية على باب الفرن.

5- نرق بالشوبك النوغاتين على الرخام ثم نقطع منها الأشكال التي نريدها.

6- نغطس القطع التي حصلنا عليها بالشوكولا المذاب ثم نباشر بالنصف الثاني. وقد قسمنا المزيج إلى نصفين لئلا تجمد العجينة خلال العمل. وهناك صنف النوغاتين بالصنوبر والفاكهة المجففة، وقد طبقنا الطريقة نفسها التي ذُكرت، ونستطيع تزيين وجه القطع بالصنوبر.



الشوكولا

عجينة اللوز بالفاكهة (629)

Almond Paste Fruits



الوحدات الحرارية	85 حُرَيْرة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

عجينة اللوز (وصفة رقم 627)	2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
سكر خشن	1/2 كوب
ماء الورد	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نتعرف من خلال هذه الوصفة إلى طريقة صنع حلويات صغيرة مؤلفة من عجينة اللوز وبعض الفاكهة وقد جمعناهما معاً، مع العلم أننا نستطيع أن نعطيها اللون الذي نريده بحيث يوافق لون الفاكهة المستعملة.

2- ندعك عجينة اللوز مع ماء الورد والسكر البودرة ونستعمله لإعطاء العجينة تكويناً أشد.

3- نقسم العجينة الى كريات صغيرة.

4- نقطع حبة بلح مقلية، طولياً من النصف ونحشوها بالعجينة، ويمكننا عمل ذلك بالكرز أو الأناناس أو حتى بالجوز والصنوبر. ونفعل ذلك دائماً بوضع العجينة من الوسط وعلى كلا الجهتين الفاكهة أو القلوبات.

5- بعد ذلك، ومهما كان الصنف، نضع القطع الجاهزة في مصفاة ونضعها فوق طنجرة على النار بداخلها ماء، يتصاعد منه البخار ونترك المصفاة لمدة ثلاثين ثانية حتى تترطب الحبوب ونضعها بعد ذلك بالسكر الخشن فتصبح جاهزة للتقديم.

عجينة اللوز بالقهوة (630)

Coffee Almond Paste

الوحدات الحرارية	150 حُرَيْرة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

عجينة اللوز (627)	2 كوب
فوندان (626)	1/2 كوب
زبدة	1/2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
ماء الورد	1/2 كوب
قهوة سريعة الذوبان	1 ملعقة كبيرة
شوكولا أسود مذاب	1 كوب

طريقة التحضير:

1- ندعك عجينة اللوز مع ماء الورد حتى تطرى.

2- نضيف بعد ذلك إليها الفوندان والزبدة والسكر البودرة والقهوة الذائبة بنصف ملعقة صغيرة من الماء.

3- نمدّ العجينة بالشوبك على طاولة الرخام بسماكة تقارب ثمانية مليمترات أي أقل من سنتيمتر واحد.

4- نقطع العجينة بالشكل البيضوي ثم نغطيها بالشوكولا الذاب ونزيّن سطحها بحبوب البن المحمّص.

5- نستطيع أن نستبدل القهوة بالفستق المجروش والقليل من كريما الفستق فنحصل على عجينة اللوز بالفستق.



عجينة اللوز بالنوغاتين (631)
Almond Sunrise



الوحدات الحرارية:	210 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

سكر وعجينة اللوز (627)	2 كوب من كل صنف
غليكوز	3/4 الكوب
زبدة	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1 كوب

طريقة التحضير:

1- بعد أن رأينا كيفية تحضير النوغاتين وعجينة اللوز من الطبيعي أن نرى وصفة تجمع ما بين الإثنتين.

2- نضع السكر في طنجرة على النار حتى يذوب، فنضيف إليه الغليكوز ونحركهما معاً ونتركهما على نار متوسطة الحرارة حتى يبدأ سطحهما يرتعش بشدة ولكن من دون أن يغلي.

3- نضيف بعد مرور حوالي خمس دقائق، الزبدة واللوز المبشور بشراً ناعماً.

4- تخفق المواد بعضها مع بعض، وبعد حوالي خمس دقائق نسكب نصف الكمية على طاولة الرخام ونرقّها بالشوبك. نحفظ النصف الثاني في صينية على باب الفرن.

5- نقطع بالسكين النصف الأول الذي رققناه على الطاولة بشكل مربعات متوسطة الحجم.

6- ندعك عجينة اللوز مع القليل من ماء الورد، ونستطيع أن نعطيها اللون الذي نريده. ثم نصنع كريات منها ونجعل حجمها أكبر من مربعات النوغاتين. وندخل المربعات الى وسطها ونستطيع أن نغطسها بالفوندان الطري.

عجينة اللوز بالأناناس (632)
Pineapple Passion

الوحدات الحرارية:	165 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	40 دقيقة

المكونات:

عجينة اللوز (وصفة رقم 627)	2 كوب
فوندان (وصفة رقم 626)	1/2 كوب
زبدة	1/2 كوب
أناناس معلّب	1 كوب
بندق محمص	1/2 كوب
شوكولا أسود مذاب	1 كوب
ماء الورد	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- ندعك عجينة اللوز مع ماء الورد حتى تطرى.

2- نضيف إليها الفوندان والزبدة ونخفق كافة المواد.

3- نضيف الأناناس المعلّب والذي قطعناه إلى مكعبات صغيرة مع البندق المحمّص والمفروم فرماً خشناً.

4- بعد الخفق والتأكد من أن المزيج قد أصبح واحداً نمدّه على طاولة الرخام ويجب أن تقارب سماكته 3 سنتيمترات.

5- نقطع العجينة الى مربعات ثم نعطيها الشكل الهرمي.

6- نغمس القطع بالشوكولا المذاب ونضع على رأس الهرم حبة بندق أو قطعة أناناس.



عجينة التوت باللوز (633)

Red & White Paste



الوحدات الحرارية:	200 حَرَيْرَة
الكمية:	12 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

توت مطحون	2 كوب
سكر ناعم	2 كوب
غليكوز	1/2 كوب
سكر خشن	2 ملعقة كبيرة
بيكتين (Pectine)	1/2 ملعقة كبيرة
عجينة اللوز بيضاء (627)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نحضر عجينة التوت مثلما سنحضر عجينة المشمش (وصفة رقم 634) ونضعها في صينية تعلو جوانبها حوالي 2 سم.

2- عندما تبرد نخرجها من الصينية.

3- نرق عجينة اللوز البيضاء، ونتركها سميكة قليلاً (حوالي 3 مليمترات).

4- نضع عجينة التوت على عجينة اللوز ثم نغطيها بما تبقى من عجينة اللوز ونمرِّر الشوبك عليها حتى تلتحم الطبقات بعضها بالبعض الأخر جيداً.

5- نقطِّع حينها العجينة النهائية بالشكل الذي نريده، مربعات أو مثلثات، ونمرِّرها بالسكر الناعم ثم نصفها في جاط التقديم.

عجينة المشمش (634)

Apricot Paste

الوحدات الحرارية:	60 حَرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

لب المشمش مطحون	2 كوب
سكر ناعم	2 كوب
غليكوز	1/2 كوب
سكر خشن	2 ملعقة كبيرة
بيكتين (Pectine)	1/2 ملعقة صغيرة
عصير حامض	1/2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخلط لب المشمش مع السكر الخشن والبيكتين، وهي مادة تجمد المواد ونجدها في المحلات المتخصصة بمواد الحلويات، وإلا نستطيع استبدالها بنفس الكمية من الجيلاتين البودرة.

2- نضع المزيج على النار حتى يذوب السكر والبيكتين.

3- نضيف السكر الناعم والغليكوز ونوصل المزيج الى حالة الغليان الخفيفة ونتركه لمدة ربع ساعة.

4- بعيداً عن النار نضيف عصير الحامض، ونحرِّك بسرعة ثم نسكب المزيج في صينية تعلو جوانبها حوالي 2 سم ونرش سطحها بالسكر الناعم.

5- نترك المزيج يبرد ثم نخرجه من الصينية ونقطعه إلى مكعبات متشابهة ومتوسطة الحجم.



كراميل بالبندق (635)

Nuts Caramel



الوحدات الحرارية	5900 حريرة (الوصفة)
الكمية	12 حبة تقريباً
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

بندق مجروش	2 كوب
سكر ناعم	2 1/2 كوب
غليكوز	3/4 الكوب
زبدة	3/4 الكوب
حليب سائل	1/4 كوب
شوكولا	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع السكر والغليكوز في طنجرة على النار، ونحرك بالملعقة الخشبية حتى يذوب السكر.

2- نستمر بالتحريك حتى يبدأ لون المزيج بالاسمرار ثم بالاحمرار، فنضيف حينها الزبدة والحليب والبندق المجروش ونخلط المواد بعضها مع بعض.

3- ندهن قعر وجوانب صينية بالزيت حتى لا يلتصق المزيج بها ونسكبه بداخلها.

4- نقطّع بسرعة مربعات (2 × 2 سم) ثم نتركها تبرد، ويجب أن نعمل بسرعة وإلا جمد الكراميل وأصبح من المستحيل تقطيعه.

5- نغلف كل قطعة بالشوكولا الذاب، ونتركها تبرد فتصبح جاهزة للتقديم.

6- الزبدة والحليب اللذان استعملناهما يجعلان الكراميل أطرى.

أصابع الفستق (636)

Pistachio Fingers

الوحدات الحرارية	4665 حريرة (الوصفة)
الكمية	12 حبة تقريباً
الوقت	40 دقيقة

المكونات:

برالينيه (وصفة رقم 623)	1 كوب
فستق محمص ومجروش	1/2 كوب
شوكولا للتغليف	1 1/4 كوب
عجينة اللوز الخضراء (وصفة رقم 627)	1 1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط البرالينيه مع الفستق المحمص المجروش.

2- نضيف إليهما نصف كمية الشوكولا المذاب ونخفق جيداً حتى تختلط المواد جيداً بعضها ببعض.

3- نمدّ في هذا الوقت عجينة اللوز الخضراء على طاولة العمل.

4- نملأ كيس سكب بمزيج البرالينيه والفستق والشوكولا.

5- نبدأ بسكب المزيج مثل الخيط العريض على طرف عجينة اللوز.

6- عندما نصل الى آخرها نطوي عجينة اللوز على المزيج بحيث تغلّفه مرة واحدة ونقطعها على طولها بالسكين. ونعاود الكرة حتى لا يعود عندنا مزيج، مع الإشارة إلى أن سماكة عجينة اللوز يجب ان تكون 3 مليمترات.

7- نقطع الأصابع الطويلة إلى أصابع صغيرة متشابهة الطول ثم نغطسها بالنصف الثاني من الشوكولا وقد ذوّبناه. ومن الجميل أن يظهر داخل الأصابع الأخضر عند التقطيع.



الكستناء السكرية (637)

Sugar Chestnut



الوحدات الحرارية	8850 حُرَيْرَة (الوصفة)
الكمية	15 حبة تقريباً
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

برالينيه (وصفة رقم 623)	2 كوب
عجينة اللوز الخضراء	1/2 1 كوب
(وصفة رقم 627)	
شوكولا	3/4 الكوب
فوندان على شوكولا	1/2 2 كوب
(وصفة رقم 626)	

طريقة التحضير:

1- نخفق البرالينيه مع نصف كمية الفوندان على شوكولا الذي حصلنا عليه بصنع الفوندان الأبيض وإضافة القليل من الكاكاو إليه.

2- نترك المزيج يبرد ثم نقسمه إلى كريات متوسطة الحجم.

3- نذوب في هذا الوقت الشوكولا في البان-ماري (Bain-Marie) ثم نضع فيه الكريات حتى يغلّفها جيداً فنضعها جانباً.

4- نرقّ عجينة اللوز الخضراء بسماكة 2 مليمتر ونغلّف بها كريات البرالينيه.

5- نقطع برأس السكين نافذة في عجين اللوز حتى تظهر كرة البرالينيه (راجع الصورة).

6- نغلف الكرة الخضراء بما تبقى من فوندان على شوكولا، ونضرب الفوندان بجانب السكين حتى ترسم الرؤوس الصغيرة.

أنوشكا (638)

Anouchka

الوحدات الحرارية	7255 حُرَيْرَة (الوصفة)
الكمية	15 حبة تقريباً
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

برالينيه (وصفة رقم 623)	1 كوب
بندق مجروش	1/4 1 كوب
سكر بودرة	1/4 1 كوب
فوندان بالشوكولا	1/4 1 كوب
(وصفة رقم 626)	
زبدة	1/2 كوب
شوكولا فاتح اللون	1/2 1 كوب

طريقة التحضير:

1- نحمص البندق في الفرن ثم نجرشه ناعماً بالشوبك.

2- نخلط البندق المجروش مع السكر البودرة.

3- نضيف البرالينيه ونخلط مجدداً ثم نضيف الزبدة السائلة وفوندان الشوكولا ونصف كمية الشوكولا الفاتح اللون السائل.

4- نخفق كافة المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة.

5- نمد هذا المزيج في صينية تعلو جوانبها سنتيمتراً واحداً وندخلها الفرن. وعندما تنضج (أي بعد حوالي 20 دقيقة) نخرجها من الفرن ونتركها حتى تبرد.

6- بعدما تبرد نقطعها بمقطع مستدير داخل الصينية.

7- نضع على كل حبة مستديرة حبة بندق محمّصة، ثم نغلّف الحبة كلها بباقي الشوكولا المذاب.



فيكايكي (639)

Vikaiki



الوحدات الحرارية	8985 حُرَيْرَة (الوصفة)
الكمية	15 حبة تقريباً
الوقت	40 دقيقة

المكونات

برالينيه (وصفة رقم 623)	2 1/2 كوب
شوكولا فاتح اللون	1 1/2 كوب
فوندان شوكولا (وصفة رقم 626)	1 كوب
عسل	1 كوب
قشر برتقال	1 كوب
سكر خشن	2 ملعقة كبيرة
ماء	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- نضع قشر البرتقال المقطّع إلى شرائح طويلة ودقيقة في طنجرة على النار ونضيف إليه السكر والماء، ونتركه على النار حتى يجف الماء، ويتحول السكر إلى كراميل ويغلف الشرائح.

2- نضع العسل قليلاً على نار متدنية الحرارة من دون أن يغلي، فهذه عملية تسخين لا غير.

3- نضع قشر البرتقال مع البرالينيه والعسل والفوندان في نصف كمية الشوكولا الذاب الفاتح اللون، ونخفقها جميعها ثم نتركها تبرد.

4- نمدّ المزيج في صينية تعلو جوانبها سنتيمتراً واحداً ثم نقطع داخلها بمقطع يشبه نصف القمر ونغلفها كلها بالشوكولا الذاب المتبقّي ونتركها تبرد.

نوغا بالقلوبات (640)

Nougats

الوحدات الحرارية	275 حُرَيْرَة
الكمية	20 حبة تقريباً
الوقت	90 دقيقة

المكونات

سكر	1 3/4 كوب
عسل أبيض، ماء، لوز	1 كوب من كل صنف
زلال البيض	3 بيضات
غليكوز	2 ملعقة كبيرة
فستق، بندق، صنوبر	1/2 كوب من كل صنف
فوندان (وصفة رقم 626)	1 كوب

طريقة التحضير

1- نذوّب الفوندان مع العسل على النار ثم نضيفهما إلى زلال البيض المخفوق.

2- نضع السكر والغليكوز على النار، ونحرك حتى يبدأ سطح المزيج بالارتعاش قليلاً، عند درجة حرارة 144°م، وهي حالة الـ "Petit Cassé" ونستعمل لذلك ميزان الحرارة المخصص للسكر. ثم نضيف المزيج إلى مزيج العسل والزلال ونخفق جيداً.

3- نخفف النار تحت المزيج النهائي بحيث يكون سطح السائل جامداً ولكن تحته يحصل غليان بطيء للمزيج.

4- نضع المزيج بعد مرور حوالي خمس دقائق في طنجرة جديدة على بان-ماري ونتركه لمدة عشرين دقيقة حتى يجفّ جيداً ولا نتوقف عن التحريك.

5- نضيف حينها القلوبات كما هي ما عدا الفستق الذي سلقناه وقشّرناه.

6- نمد المزيج بعد ذلك في صينية دهنّا قعرها وجوانبها (2 سم) بالزيت ونتركها ترتاح لمدة يومين ثم نقطعها إلى مربعات.



التروف بالفانيليا (641)

Truffe



الوحدات الحرارية	170 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	45 دقيقة

المكونات

شوكولا أشقر	2 كوب
كريما	1 كوب
زبدة	1/4 كوب
الفانيليا (خواص)	1/2 ملعقة صغيرة
شوكولا أسود مذاب	1/2 كوب
شوكولا أشقر مبشور	1/2 كوب

طريقة التحضير

1- نضع الكريما على النار، وعندما تصل إلى درجة الغليان نطفيء النار ونضيف خواص الفانيليا ونتركها لمدة خمس دقائق.

2- نضيف الشوكولا الأشقر بعد ذلك إلى الكريما ونحرك بسرعة حتى يذوب، ثم نترك المزيج يبرد ونضيف إليه الزبدة.

3- نقطع الحشوة إلى كريات صغيرة ونغلفها بالشوكولا الأسود المذوب ومن ثم بالشوكولا الأشقر المبشور.

4- كما نستطيع أن نغلف التروف بالشوكولا الأسود، ثم بالكاكاو.

5- هناك العديد من أصناف التروف، الفرق بينها غالباً ما يكون المادة المعطّرة كالفانيليا التي يمكن أن نستعملها في الحليب. كما نستطيع أن نضيف مواد أخرى إلى التروف، مثل الفاكهة المجففة أو القلوبات، ولكن من الأفضل ان نترك دائماً التروف دون مواد مضافة ومغلفاً بالكاكاو، إذ يعتبر صنفاً غنياً، وذلك مرهون طبعاً بنوعية الشوكولا المستعمل.

فلورانتان بالفاكهة (642)

Fruit Florentins

الوحدات الحرارية	135 حُرَيْرَة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات

فاكهة مجففة مشكلة	1 كوب(مشمش، خوخ، زبيب...)
كريما، عسل	1/2 كوب من كل صنف
سكر	1/4 كوب
غليكوز	1/4 كوب
زبدة	1/4 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
شوكولا أسود مذاب	1 كوب

طريقة التحضير

1- نضع الكريما في طنجرة على النار، وعندما تصل إلى درجة الغليان نضيف السكر والعسل والغليكوز والكريما. ولا نتوقف عن التحريك لمدة خمس دقائق.

2- بعيداً عن النار نضيف الفاكهة المجفّفة واللوز المسلوق والمقشّر والمقطّع بالسكين إلى قطع طويلة ورفيعة.

3- في صينية دهنّا قعرها بالزبدة ورششنا عليها الطحين، نوزّع الحشوة بشكل دوائر صغيرة وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.

4- عندما نخرجها من الفرن نغلف جهة من الجهتين بالشوكولا الأسود المذاب ونمرّر عليه المشط (راجع قسم الأدوات).

5- وتتعدّد أصناف الفلورانتان، فنستطيع مثلاً أن نصنعه من القلوبات كالصنوبر والفستق وغيرهما.



شوكولا بالشاي (643)
Chocotea



الوحدات الحرارية	205 حَرِيْرَة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

شوكولا أسود	3 أكواب
شوكولا أشقر	1 كوب
زبدة	1/2 كوب
كريما	1 كوب
شاي	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نبشر الشوكولا الأشقر، ونصف كمية الشوكولا الأسود، ونضعهما في طنجرة.

2- نضع الكريما في طنجرة على النار، وعندما تصل الى درجة الغليان نضيف إليها الشاي ونتركها على النار لمدة خمس دقائق.

3- نضيف بعد ذلك ومن خلال مصفاة، الكريما على الشوكولا الأشقر والأسود المبشورين.

4- نخفق جيداً حتى نحصل على مزيج متماثل وسائل، أي بنفس اللون في كل أنحائه.

5- نخفق الزبدة بالشوكة ونضيفها إلى المزيج ثم نتركه يبرد ونضعه بسماكة نصف سنتيمتر بعد ذلك على ورقة ونضع ورقة ثانية على سطحه.

6- بعد مرور حوالي ربع ساعة نقطع بالمقطع المستدير قطع الشوكولا ونغلفها بالشوكولا الأسود المتبقي والذي ذوّبناه على البان-ماري.

الكورنيه (644)
Cornet

الوحدات الحرارية	175 حَرِيْرَة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	2 ساعة

المكونات:

عجينة السيفاريلوس	3 أكواب
شوكولا أسود مجروش	1 1/2 كوب
كريما	3/4 الكوب
زبدة	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نهيىء عجينة السيفاريلوس كما ذكر في الوصفة 619، وبعد إخراجها من الفرن نلفها على قضيب من خشب، بحيث نضع طرفاً من الدائرة على رأس القضيب ونلف بقية الدائرة عليه (راجع الصورة).

2- نضع الكريما في طنجرة على النار، وعندما تصل الى درجة الغليان نضيف الزبدة ثم الشوكولا الأسود المجروش ونحصل هكذا على الغاناش (Ganache).

3- نملأ الكورنيه بالغاناش التي وضعناها في كيس سكب رأسه الحديدي مخرَّم.

4- نستطيع استعمال حشوات أخرى مثل عجينة اللوز (وصفة رقم 711) أو البرالينيه (وصفة رقم 623) التي نخفقها مع الفوندان الأبيض (وصفة رقم 626) ونستطيع أن نغلّف جميع الأصناف أو قمتها العريضة بالشوكولا الأسود المذاب.



شوكولا بالقهوة (645)

Coffee Chocolate



الوحدات الحرارية:	170 حريرة
الكمية:	15 حبة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

كريما	1 كوب
قهوة سريعة الذوبان	1 ملعقة صغيرة
شوكولا أسود مجروش	2 كوب
زبدة	1/2 كوب
شوكولا أشقر مذاب	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الكريما على النار، وعندما تصل الى درجة الغليان نضيفها إلى الشوكولا الأسود المجروش والقهوة السريعة الذوبان.

2- نخفق المواد جيداً، وقبل أن تبرد نضيف أيضا الزبدة المقطّعة الى مكعبات صغيرة.

3- نملأ المزيج بكيس سكب ثم نوزع أصابع صغيرة على ورقة زبدة لا تلتصق بها المواد.

4- نترك هذه الأصابع تبرد وتشتد ثم نغمسها بالشوكولا الأشقر المذاب البارد.

5- نضعها من جديد على ورقة زبدة حتى يجف غلافها ونزيّنها بخطوط من الشوكولا الأسود السائل بمساعدة كيس سكب ذي رأس حديدي رفيع (راجع قسم الأدوات). ونضع على كل أصبع حبة بن محمصة.

الليرة بالشوكولا (646)

Chocolate Sterling

الوحدات الحرارية:	220 حريرة
الكمية:	20 حبة تقريباً
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

شوكولا أشقر مذوب	2 كوب
شوكولا أسود مجروش	2 كوب
كريما	1 كوب
سكر ناعم	2 ملعقة كبيرة
قهوة سريعة الذوبان	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الكريما على النار، وعندما تصل إلى درجة الغليان نسكبها على السكر والشوكولا الأسود والقهوة.

2- نحرّك جيداً حتى نحصل على مزيج متماسك فنمده على ورقة زبدة ثم نضع ورقة ثانية عليه، ونضعه في البراد لمدة ساعة. ويجب أن تكون سماكته حوالي نصف سنتيمتر.

3- بعد مرور الوقت المحدد ننزع الورقة الأولى، وبواسطة مقطع مستدير نقطّع القطع ونغلفها بالشوكولا الأشقر الذاب ونضعها بعد ذلك من جديد على ورقة الزبدة ونضع الورقة الثانية عليها، ونتركها مجدّداً في البراد لمدّة ساعة.

4- بعد ذلك نخرجها من الورق ونستطيع تقديمها.



شوكولا بالبرتقال (647)

Orange Chocolate



الوحدات الحرارية	245 حريرة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	2 ساعة

المكونات

كريما	1 كوب
زبدة وسكر	1/2 كوب من كل صنف
صفار البيض	3 بيضات
عصير برتقال	1/4 كوب
بشارة برتقال	1/4 كوب
شوكولا أشقر مذاب	2 كوب
شوكولا أسود مذاب	2 1/2 كوب

طريقة التحضير

1- نضع الكريما مع الزبدة في طنجرة على النار، وعندما يبدأ سطحها بالارتعاش الشديد نضيفها فوق الصفار المخفوق مع السكر.

2- وقد ذكرت في الوصفات السابقة أن الصفار هو رابط (Liant) بين المواد وهو الذي سيتسبب باشتداد المزيج.

3- بعد الخفق نضيف بشارة البرتقال ومن ثم عصيره والشوكولا الأسود الذاب على البان-ماري.

4- نمدّ هذا المزيج في صينية بسماكة سنتيمتر واحد، ونتركها تشتد لمدة 12 ساعة.

5- في اليوم الثاني نقطع بالمقطع المخرم بشكل الزهرة القطع من الصينية ثم نغلفها بالشوكولا الأشقر الذاب ونزيّن سطحها بخطوط الشوكولا الأسود.

كستناء بالشوكولا (648)

Chocolate Marrons Glacés

الوحدات الحرارية	215 حريرة
الكمية	25 حبة تقريباً
الوقت	90 دقيقة

المكونات

كستناء	2 1/2 كوب
سكر خشن	2 ملعقة كبيرة
ماء زهر	1 ملعقة كبيرة
زبدة	1/2 كوب
غليكوز	2 ملعقة كبيرة
شوكولا أشقر مذاب	2 كوب
شوكولا أسود مذاب	2 كوب

طريقة التحضير

1- نقطع كعب الكستناء ونرسم علامة × بالسكين المنشار في الجهة العليا.

2- نضع الحبات في صينية ندخلها إلى فرن متوسط الحرارة حتى تتفتح قشرة الكستناء، ونستطيع تقشيرها بسهولة.

3- بعد تقشيرها نسلقها في الماء حتى تطرى فنصفيها ونجرشها بالشوبك جرشاً خشناً.

4- نمزجها مع السكر الخشن وماء الزهر والزبدة السائلة والغليكوز حتى نحصل على عجينة متماسكة.

5- نقسم العجينة إلى كريات صغيرة ونعطيها الشكل الذي نريد مثل شكل الكستناء مثلاً.

6- نغطس الكرة بشكل الكستناء في الشوكولا الأشقر الذاب ومن ثم نغمس كعب الحبة في الشوكولا الأسود ونحصل هكذا على الحبة النهائية.



برازيليا (649)
Brasilia



الوحدات الحرارية:	315 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

شوكولا أسود سائل	4 أكواب
سكر بودرة	1 1/4 كوب
زبدة	1 1/2 كوب
فوندان أبيض (626)	1 كوب
كاكاو	1 ملعقة كبيرة
شوكولا بالحليب مبشور	3/4 الكوب
موز مطحون	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تخفق الزبدة بالشوكة حتى تطرى جيداً.
2- نضيف إليها السكر البودرة ونخفق مجدداً.
3- نضيف الكاكاو البودرة والموز المطحون والشوكولا بالحليب المبشور الذي ذوّبناه بالبان-ماري.
4- نضيف الفوندان الأبيض إلى المزيج ونتركه جانباً.
5- نضع في قعر وجوانب علب الورق الصغيرة القليل من الشوكولا الأسود المذاب.
6- نوزع الحشوة على هذه العلب أو الزبديّات (كاسات) الصغيرة حتى تصل إلى 3/4 علوها.
7- تغلف من جديد بالشوكولا السائل، ونزيّن الوجه بالقليل من جوز الهند أو قطعة موز جافة.

العسلي (650)
Chocolate Honey Surprise

الوحدات الحرارية:	270 حُرَيْرَة
الكمية:	25 حبة تقريباً
الوقت:	90 دقيقة

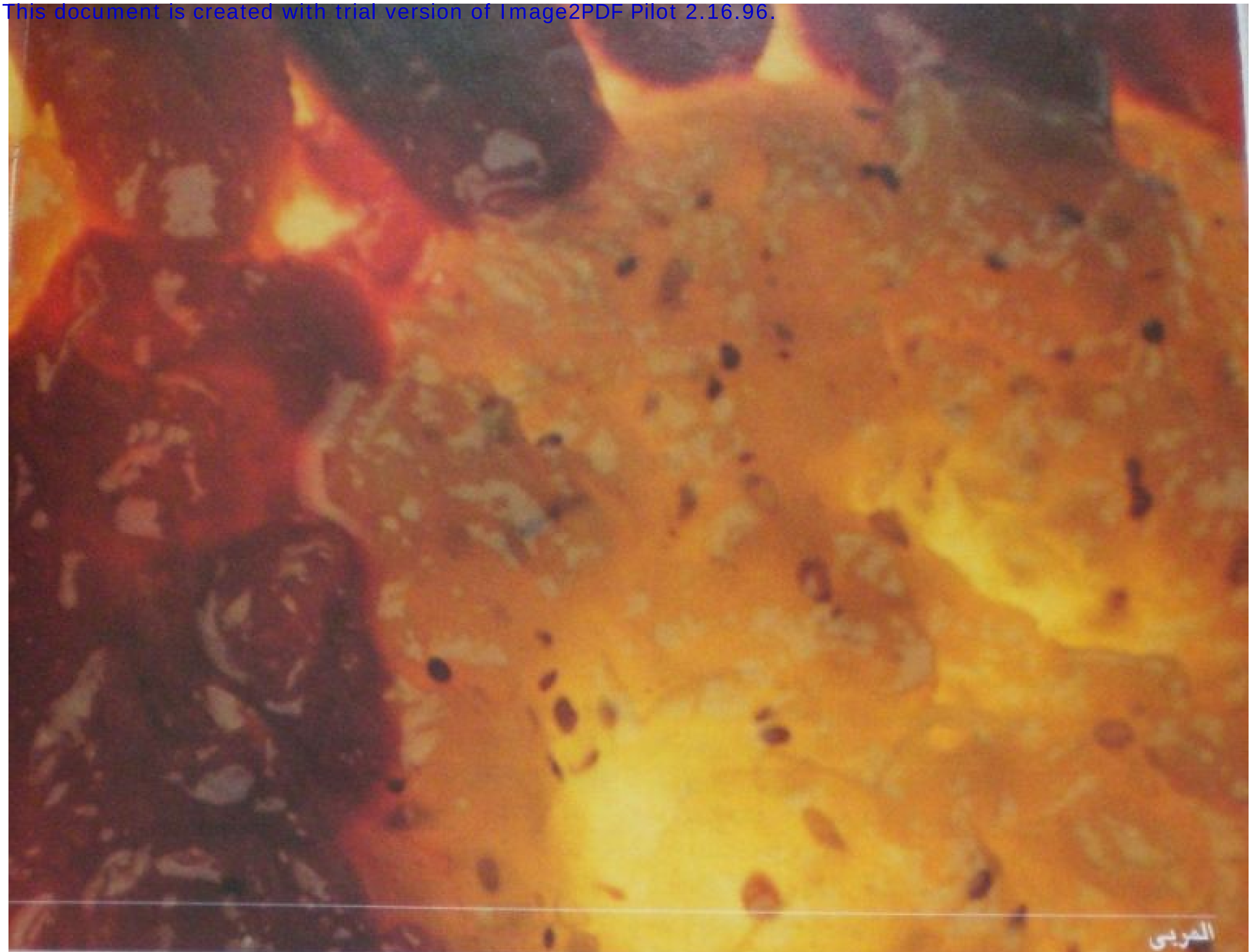
المكونات:

كريما	1 كوب
زبدة	1 كوب
كاكاو	1 ملعقة كبيرة
عسل	1 1/4 كوب
أناناس مجفف مفروم خشن	2 كوب
بندق مجروش خشن	1 كوب
شوكولا أسود مذاب	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الكريما في طنجرة على النار، وعندما تصل درجة الغليان نضيف إليها الكاكاو البودرة ومن ثم الزبدة ونترك المزيج يبرد بعد ذلك.
2- نخفق العسل مع هذا المزيج، كما نستطيع أن نحمّي العسل ونضيفه الى المزيج وهو في مرحلة التبريد.
3- نضع القليل من الشوكولا الأسود المذوب على البان-ماري في قعرِ زبديّات (كاسات) من الورق ونوزّع الأناناس والبندق عليها ومن ثم نوزع المزيج فوق الأناناس والبندق حتى يصل المستوى إلى 3/4 العلو في الزبدية الواحدة.
4- نغلّف الجميع بطبقة ثانية من الشوكولا الأسود المذاب، ونزيّن الوجه بقطعة أناناس مجففة.





المربى

إن للمربى تاريخاً قديماً تعود جذوره إلى الشرق. وتفسير ذلك ارتباطه الشديد بالسكر الذي اكتشف في بلاد الشرق. فبالاضافة إلى أشياء كثيرة ومختلفة انتقلت من بلاد العرب إلى أوروبا وأصبحت من ركائز مجتمعاتهم الأساسية، انتقلت أيضاً أصناف أخرى كالمواد الجديدة والغريبة عليهم مثل السكر.

وبدأت موجة المربيات تمتد في أوروبا منطلقة سنة 1555 بكتاب صغير عن هذا الموضوع، وكان مؤلفه نوستراداموس قارىء المستقبل الكبير. وفي تلك الأيام كان السكر سلعة غالية وغير متوفرة للجميع لأنها مستوردة من وراء البحار، مما أعطى المربى وهجاً كبيراً. وكان الذي يقدّم المربى لضيوفه خلال حفل عشاء يؤمّن لنفسه الشهرة. وامتدت أصناف المربى حتى شملت الخضر والأزهار. وعرف القرن السادس عشر، وخاصة مع الملكية الفرنسية، أصنافاً جديدة ومتنوّعة كان يقدّمها الملك لضيوفه في أوعية من ذهب.

وبقي المربى سلعة غالية بعيدة عن متناول عامة الشعب حتى القرن الثامن عشر عندما ارتفع إنتاج السكر من الشمندر الأحمر.

تنطلق أصناف المربى إجمالاً من قطر، ثم يصنع من الماء والسكر وترك على نار خفيفة حتى اشتدّ، ثم تضاف إليه الفاكهة، ويلاحظ صعود قوي للبخار الناتج عن ماء الفاكهة التي اختلطت مع القطر الساخن. عند تبخر كل الماء تبدأ عملية طبخ المربى، ونلاحظ خلالها ظهور قشرة بيضاء على سطح المربى، وهي كناية عن الأوساخ التي كانت مخبّأة في الفاكهة فنزيلها.

عند انتهاء المربى، ونعرف ذلك بوضع نقطة منه على صحن بارد وإذا بقيت مكانها جامدة فهذا يعني أن المربى أصبح جاهزاً. نضعه حينها في المرطبانات المعقّمة ولا نترك فراغاً بين سطح المربى وغطاء المرطبان. كما نستطيع وضع ورقة مستديرة قطرها مثل قطر فجوة المرطبان ودهن الجهة الملاصقة للمربى بالمطهّر. ويستحسن دائماً وضع المربى وهو ساخن في المرطبان إذ يساعد ذلك على إزالة أي اثر للجراثيم.

بعد وضع المربى بالمرطبانات يجب تصنيف كل مرطبان، وذلك بوضع ورقة على كل واحد يذكر عليها اسم الصنف وتاريخ الصنع.

ومن الممكن أن نواجه خلال عملية صنع المربى المشاكل التالية :

- يبقى المربى سائلاً، ويكون سبب ذلك افتقار المواد المستعملة أي الفاكهة للبيكتين (Pectine)، وهي مادة طبيعية نجدها في كل فاكهة ولكن حسب نسب معيّنة، وتساعد على اشتداد المربى فنضطر حينها الى الاستعانة بأوراق الجيلاتين أو بجيليه التفاح.
- نجد في المربى حبوباً صغيرة من السكر المبرغل، ويكون ذلك ناتجاً عن افتقار المواد المستعملة للحامض، فنضطر الى استعمال عصير الحامض الطبيعي.



المربى

- يختمر المربى أي تظهر فقاقيع الهواء على سطحه ويبدأ بالخروج من المرطبانات وهذا ناتج عن طبخ غير كاف. ولسوء الحظ نكون قد خسرنا المربى.
- يظهر العفن على سطح المربى، ويكون ذلك نتيجة وضع المربى بارداً جداً في المرطبان، أو أن إقفال المرطبان لم يكن في نفس الوقت بل متأخراً، أو أننا قد وضعنا المرطبان في مكان رطب. ولكن نستطيع أن نزيل القشرة العفنة عن سطح المربى، ويبقى هذا الأخير صالحاً للاستهلاك ولكن لفترة قصيرة من الوقت.

عائلة المربيات كبيرة وتشمل قسمين مشتقين من المربى هما الجيليه (Gelée) والمارميلاد (Marmalade). فالمربى هو كناية عن غلي فاكهة كاملة أو مقطّعة في القطر.

أما الجيليه فيصنع من عصير الفاكهة الذي يحتوي على كمية كبيرة من البيكتين.

والمارميلاد كناية عن فاكهة كاملة أو مقطّعة نركناها تختمر لمدة 24 ساعة بالسكر قبل وضعها على النار مما يؤدي الى تبادل قوي للنكهات.

مربى المشمش (651)
Apricot Jam



الوحدات الحرارية	40 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

مشمش طازج	1 1/2 كغ
سكر ناعم	6 أكواب
ماء	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- تغسل المشمش جيداً ثم نقطع كل حبة إلى نصفين ونستخرج اللوزة من النواة ونسلقها لبضع ثوان.

2- نهيّئ القطر، وذلك بوضع السكر في الماء وتحريكه حتى يذوب، ثم وضع المزيج في طنجرة على النار حتى يصبح شفافاً ولزجاً، أي أنه قد وصل إلى درجة التكوين الممتازة لاستيعاب الفاكهة (Petit Boulé).

3 - نضيف المشمش المقطّع إلى القطر، وعندما يعاود الغليان نخفف النار بحيث يبقى سطح القطر مرتعشاً.

4- بعد مرور حوالي عشرين دقيقة نضيف اللوز الذي سلقناه في المرحلة 1 ونترك المزيج على النار لبضع دقائق.

5- نحرك المزيج بملعقة ثم نخرجها ونمسكها فوق صحن، إذ جمدت النقط التي تقع منها على الصحن ولم تقع منه فهذا يعني أن تكوين وسماكة المزيج أصبح جاهزاً.

6- يوزع المربى على المرطبانات المخصصة له، ويتم إقفالها بإحكام لكي نمنع الهواء من البقاء في داخلها. وتطبق هذه العملية والمربى لا يزال ساخناً.

مربى الأناناس (652)
Pineapple Jam

الوحدات الحرارية	50 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	75 دقيقة

المكونات:

أناناس	1كغ
سكر ناعم	5 أكواب
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نستطيع أن نستعمل في هذه الوصفة الأناناس المعلّب، ويجب حينها أن نقلل من كمية السكر المستعملة إذ أنه يحتوي على كمية عالية من السكر. أما إذا استعملنا الأناناس الطازج، وهذا أفضل، فيجب تقشير الحبة جيداً ونزع النقاط السوداء التي تكون موجودة على سطح الحبة وأحياناً عميقة، كما ننزع قلب الأناناس القاسي الذي لا يناسب هذه الوصفة.

2- نقطّع اللب الباقي إلى مكعبات صغيرة.

3- نذوّب السكر بالماء بوضعهما في طنجرة على النار حتى درجة الغليان، ثم نخفف النار حتى يبقى سطح الماء مرتعشاً ونضيف قطع الأناناس ونغلي القطر مجدداً، ثم نخفف النار ونتركه يرتعش لمدة نصف ساعة.

4- يوزع بعد ذلك في المرطبانات التي تقفل بإحكام.



مربى الشمندر الأحمر (654)
Beetroot Jam

الوحدات الحرارية	50 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

فستق مسلوق ومقشر	1 كوب
شمندر أحمر	750 غرام
سكر بودرة	4 أكواب
بشارة حامض	1 حبة
ماء	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الشمندر جيداً بالماء والفرشاة، ثم نقشره ونقطّعه إلى مكعّبات صغيرة.

2- نضع المكعّبات في آلة الفرم ونفرمها جيداً حتى نحصل على بوريه الشمندر.

3- في هذا الوقت نضع السكر وبشارة الحامض مع الماء في طنجرة على النار حتى يبدأ سطح الماء بالارتعاش.

4- نضع عندئذ بوريه الشمندر، مع العلم أننا كنا نستطيع أن نبشر الشمندر بشراً ناعماً.

5- نترك المواد على النار لمدة نصف ساعة، يتخلل ذلك الوقت إضافة الفستق المسلوق والمقشر.

6- يوزّع بعد ذلك المربى على المرطبانات المعقّمة وهو ساخن ونقفلها بإحكام.



مربى الموز (653)
Banana Jam



الوحدات الحرارية	20 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

موز	1 كغ
عصير قصب السكر	1 كوب
ماء	1 كوب
كبش قرنفل	4 كبوش
عيدان قرفة	1 عود
عيدان فانيليا	1 عود
سكر	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع الماء في طنجرة على النار، وعندما يصل درجة الغليان نضيف إليه كبش القرنفل والقرفة والفانيليا.

2- نغطي الطنجرة ونتركها لمدة نصف ساعة على نار متوسطة الحرارة حتى نحصل على أقصى نكهة من المواد، وقد وضعنا الغطاء كي لا يتبخر الماء.

3- نقشر الموز ونقطعه إلى دوائر.

4- نصفي مزيج البهارات ونضعه في الطنجرة ثانية مع الموز المقطّع والسكر وعصير قصب السكر.

5- نتركه على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة مع التحريك المستمر، ثم نوزّع المربى في مرطبانات ونتركها تبرد ثم نغطيها.

مربى الكرز (655)
Cherry Jam



الوحدات الحرارية	45 حريرة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

كرز	1 كغ
سكر ناعم	5 أكواب
ماء	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تغسل الكرز جيداً وتنزع نواه.

2- نضع الماء والسكر في طنجرة على النار ونتركهما لفترة ربع ساعة أو حتى يبدأ المزيج يغلف ملعقة التحريك جيداً.

3- نضيف حينها الكرز ونتركه على النار لمدة عشرين دقيقة.

4- نعرف أن المربى قد أصبح جاهزاً بعد مرور ذلك الوقت عندما تتوزع حبات الكرز جيداً في السائل ولا تصعد إلى سطح السائل.

5- يوضع حينها في المرطبانات ويقفل بإحكام.

6- نستطيع أن نضيف الجزر المبشور إلى الكرز فهذا صنف خضر يتلاءم جيداً مع الكرز.

مربى الحامض (656)
Lemon Jam

الوحدات الحرارية	30 حريرة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

حامض	4 حبات
سكر ناعم	4 أكواب
ماء	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الحامض جيداً ثم نقطّعه الى شرائح رفيعة وننزع منها البزر.

2- نغمرها بالماء البارد ونضعها في البراد طوال الليل.

3- في اليوم الثاني نخرج الشرائح من الماء ونضع ماء النقع في طنجرة على نار خفيفة الحرارة حتى يحمى فنعيد إليه شرائح الحامض ونتركها ليوم آخر. والهدف من هذه المرحلة مضاعفة نكهة الحامض.

4- في اليوم الثاني نخرج الشرائح من الماء ونسلقها لخمس دقائق في ماء جديد.

5- في هذا الوقت نكون قد ذوّبنا السكر في ماء النقع وحصلنا على قطر خفيف فنضع فيه شرائح الحامض ونتركها على النار لمدة ثلاثة أرباع الساعة.

6- بعد مرور هذا الوقت نحرك ونخرج الملعقة من المربى فإذا رأينا أن النقط التي تقع منها جامدة، فهذا يعني أن المربى قد أصبح جاهزاً فنضعه في المرطبانات ونقفلها وهو بارد.



مربى الأفندي (657)
Mandarin Jam



الوحدات الحرارية	25 حُرَيْرة
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

أفندي	1 كغ
سكر ناعم	2 1/2 كوب
ماء	1 كوب

طريقة التحضير:

1- تغسل الأفندي جيداً.
2- تقشر الفاكهة وترمي نصف القشر، أما النصف الثاني فتقطعه الى شرائح طويلة ورفيعة.
3- تسلقها لمدة خمس دقائق في الماء ثم تصفّيها وتضعها جانباً.
4- تنقّي حبات الأفندي وتزيل القشرة البيضاء والبذور.
5- تضع السكر مع الماء في طنجرة على النار وتتركهما حتى تظهر الفقاقيع على سطح الماء.
6- تضيف حينها الفاكهة والقشر المسلوق، وتتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة.
7- بعد مرور هذا الوقت، يوزَّع المربى في المرطبانات المعقّمة، وتتركها تبرد ثم تغطيها.

مربى السفرجل (658)
Quince Jam

الوحدات الحرارية	45 حُرَيْرة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	2 ساعة

المكونات:

سفرجل	1 كغ
سكر ناعم	4 أكواب
ماء	3 أكواب
عصير حامض	1 حبة

طريقة التحضير:

1- تغسل السفرجل جيداً، وتحرص على شراء قطع شديدة النضج.
2- تقشّره ثم تقطّعه إلى مربعات، مع الحرص على إزالة القطع القاسية التي لا تنضج في المربى.
3- تضع القطع في طنجرة مع نصف كمية الماء، وعصير الحامض كي لا تسودّ. وتتابع تقشير بقية السفرجل.
4- تصفّي السفرجل بعد ذلك من الماء، وتضيف إليه السكر مع ما يكفيه من الماء (1/2 كوب) حتى يتحول إلى عصير شفاف وسميك.
5- تضع الطنجرة على نار خفيفة الحرارة لمدة ساعة، وبعدها يجب أن يصبح السفرجل شفافاً.
6- بعد مرور ذلك الوقت نلاحظ أن القطر أصبح متماسكاً وتحوّل من حالة سائلة إلى حالة لزجة ومتماسكة، وذلك ناتج عن تأثير البكتين الموجود في السفرجل.
7- يوزع المربى في مرطبانات معقّمة ويتم إقفالها بإحكام والمربى لا يزال ساخناً.



مربى البلح (659)
Date Jam



الوحدات الحرارية	30 حُرَيْرَة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ
الوقت	8 ساعات

المكونات:

بلح طازج	1 1/2 كغ
سكر بودرة	5 أكواب
ماء	2 كوب
كبش قرنفل	5 حبات

طريقة التحضير:

1- نغسل البلح جيداً ثم نشقّه بالطول حتى ننزع النواة، ونفرمه فرماً دقيقاً بشكل دوائر ونضعها في طنجرة على حدة.
2- نضع الماء والسكر في طنجرة على نار معتدلة الحرارة حتى يذوب السكر ويبدأ المزيج بتغليف الملعقة الخشبية المخصصة للتحريك.
3- نضيف حينها البلح المقطّع وكبش القرنفل ونتركهما على نار خفيفة الحرارة لمدة ربع ساعة.
4- ننظف سطح المربى ثم نوزّعه على المرطبانات المعقّمة، ونتركه يبرد ثم نغطيه.

مربى الخرمة (660)
Kaki Jam

الوحدات الحرارية	60 حُرَيْرَة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

خرمة	1 1/2 كغ
سكر بودرة	4 أكواب
ماء	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تغسل الخرمة جيداً، ويجب أن تكون حسنة النضج.
2- برأس السكين ننزع عنقها ثم بملعقة صغيرة نستخرج اللب.
3- نضع اللب في طنجرة مع السكر والماء، ونخلطها بعضها مع بعض.
4- نضع المزيج على نار معتدلة الحرارة ونتركه لمدة نصف ساعة. ونحسب هذا الوقت ابتداء من الغليان.
5- بعد مرور ذلك الوقت، نترك المزيج يبرد ثم نوزّعه على المرطبانات المعقّمة ونقفلها جيداً.



مربى التين (661)
Fig Jam



الوحدات الحرارية:	4645 حُرَيْرة
الكمية:	1 1/2 كغ
الوقت:	3 ساعات

المكونات:

تين أبيض	1 1/2 كغ
سكر ناعم	6 أكواب
ماء	2 كوب
حامض أخضر	1 حامضة

طريقة التحضير:

1- يعتبر هذا الصنف من المربى من أدقّ الأصناف، إذ أن التين يجب أن يظل محافظاً على شكله طوال عملية الطبخ.

2- نغسل التين جيداً ثم برأس السكين ننزع 3 قطع من جلدة كل حبة بحيث تكون كل قطعة بعيدة عن الثانية، ومن دون أن نمزق الجلدة البيضاء الداخلية التي تغلف لب التين.

3- نضع السكر مع عصير الحامضة الخضراء في طنجرة على النار ونضيف إليهما الماء، ونحرك المزيج على النار لمساعدة السكر على الذوبان ولا نحرك المزيج كثيراً إذ يفسد ذلك التكوين النهائي للمزيج.

4- عندما يصل المزيج إلى درجة الغليان نحسب 5 دقائق ابتداء من هذا الوقت ثم نبدأ بإدخال التين على المزيج دفعة وراء دفعة.

5- عند وضع الفاكهة كلها في المزيج نتركها تغلي ببطء لمدة ساعتين مع تنظيف مستمر لسطح المربى.

6- عند انتهاء ذلك الوقت نقسم المربى على المرطبانات المعقّمة ونقفلها وهو لا يزال ساخناً.

مربى الفريز (662)
Strawberry Jam

الوحدات الحرارية:	45 حُرَيْرة (ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

فريز (فراولة)	1 كغ
سكر ناعم	5 أكواب
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل حبات الفريز جيداً وننزع عنقها الأخضر.

2- نضع السكر مع الماء في طنجرة على النار حتى يذوب.

3- عندما يصل القطر إلى درجة الغليان نحسب 5 دقائق ثم نضيف الفريز. وتلقب حالة القطر هذه بالبرلي (Perlé).

4- بعد مرور حوالي عشر دقائق تكون حبات الفريز قد نضجت وأصبحت شفافة فنخرجها من الطنجرة مع تصفيتها جيداً، ونوزعها في المراطبين المعقّمة حتى يمتلىء كل مرطبان حتى الثلثين.

5- نتابع تحضير القطر على نار متوسطة الحرارة حتى ينخفض مستواه قليلاً فننتقل من حالة البرلي (Perlé) الى حالة البوليه (Boulé).

6- يوزع حينها المزيج على الفاكهة بتروٍّ حتى يغطيها جيداً ويمتلىء كل مرطبان تماماً فنغطيها والمربى لا يزال ساخناً.



مربى البندورة (663)
Tomato Jam



الوحدات الحرارية	40 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ (2 مرطبان)
الوقت	3 1/2 ساعات

المكونات:

ماء	3/4 الكوب
بندورة حمراء حجم صغير	1 كغ
سكر	5 أكواب
قشر حامض	1 حبة
عيدان فانيليا	1/4 عود

طريقة التحضير:

1- نغسل البندورة جيداً وبرأس السكين ننزع العنق منها.
2- نرسم على جهتها العاكسة علامة x ونضعها في ماء يغلي على النار لمدة خمس عشرة ثانية.
3- بعد ذلك نخرجها من الماء، ونقشرها ثم نقطعها إلى نصفين ونزيل البذور منها.
4- نضع السكر مع الماء في طنجرة على النار، ونوصلهما إلى درجة الغليان ونتركهما عليها لمدة عشر دقائق.
5- نضع في هذا المزيج البندورة المقطّعة مع قشر الحامض وعود الفانيليا الذي شققناه بالنصف للاستفادة من النكهة.
6- نترك المزيج على النار يغلي بطيئاً لمدة ثلاث ساعات ونحركه بين الحين والآخر.
7- عند انتهاء هذا الوقت، نوزّع المربى في المرطبانات المعقّمة ثم نقفلها باردة كانت أم ساخنة.

مربى الكستناء (664)
Chestnut Jam

الوحدات الحرارية	55 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ
الوقت	2 ساعة

المكونات:

كستناء	1 كغ
سكر بودرة	5 أكواب
ماء	2 كوب
عيدان فانيليا	1 عود

طريقة التحضير:

1- نغسل الكستناء جيداً ثم نشقّها برأس السكين بالعرض، ولكن من دون تقطيع اللب. ثم نسلقها لمدة خمس دقائق ونقشرها بعد ذلك.
2- نضعها مقشّرة في طنجرة ثانية فيها ماء نظيف وهو الماء المذكور في المكوّنات.
3- نتركها تغلي حتى إذا التقطنا حبة بأصابعنا استطعنا سحقها بسهولة.
4- نخرج الحبات من الماء، ونطحن 3/4 الكمية ونترك البقية على حالها.
5- نضيف السكر إلى الماء، ونتركهما على نار خفيفة الحرارة لمدة ربع ساعة أو حتى نحصل على القطر المتماسك.
6- نخلط القطر مع بوريه الكستناء، ونضيف الفانيليا.
7- نضع الطنجرة على النار ونتركها لمدة عشرين دقيقة في حالة الغليان ولا نتوقف عن التحريك بالملعقة الخشبية.
8- بعد مرور ذلك الوقت نستخرج عود الفانيليا ثم نوزّع حبات الكستناء الكاملة في المرطبانات المعقّمة، ونغمرها بالمربى ونتركها تبرد ثم نقفلها.



مربى الشمام (665)

Melon Jam



الوحدات الحرارية	40 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

شمام مقطع	1 كغ
سكر ناعم	4 أكواب
عصير الحامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الشمام جيداً، ونحرص على اختياره ناضجاً جداً.

2- نقشّره ثم نقطّعه إلى نصفين ونفرغ داخله من البزر والخيوط، ونقطّعه إلى مكعبات صغيرة نضعها في مصفاة لمدة نصف ساعة.

3- بعد مرور ذلك الوقت نضع مكعّبات الشمام في طنجرة على النار مع السكر وعصير الحامض، ونلاحظ أن كمية الحامض كثيرة في هذه الوصفة وذلك لفقر الشمام لمادة الأسيد التي، كما قلنا في مقدمة هذا القسم، تمنع السكر من تكوين قشرة على سطح المربى.

4- نترك المزيج على النار لمدة ساعة وهو في حالة الغليان البطيئة ولا نتوقف عن التحريك.

5- يوزع بعد ذلك المربى في المرطبانات المعقّمة وتقفل عندما يبرد المزيج.

مربى البرتقال (666)

Orange Jam

الوحدات الحرارية	25 حُرَيْرَة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت	2 ساعة

المكونات:

برتقال	1 1/2 كغ
سكر	1 1/2 كغ
ماء	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- لتنفيذ هذه الوصفة يجب شراء حبات برتقال صغيرة الحجم.

2- نغسلها جيداً، ثم نضعها كما هي في طنجرة ونغمرها بالماء البارد، ونضع الطنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى يصل الماء الى درجة الغليان.

3- نتركها على هذه الحالة لمدة نصف ساعة، ثم نخرج البرتقال من الطنجرة ونضعه في ماء بارد، ونغير الماء عدة مرات كي نخفف من حدة نكهة قشره. نقطع البرتقال الى شرائح رفيعة وننزع البزر كلما ظهر أمامنا.

4- نضع الماء والسكر في طنجرة على نار خفيفة الحرارة ولا نحركهما بالملعقة.

5- عندما يصلا الى درجة الغليان، نتركهما لمدة خمس دقائق ثم نضيف شرائح البرتقال وهي مسطحة.

6- نترك المزيج لمدة ساعة على نار خفيفة ولا نحرك، وإلا تكسرت شرائح البرتقال.

7- عند انتهاء هذه المدة، نضع شرائح برتقال على الجوانب الداخلية للمرطبانات بحيث تظهر من الخارج ونوزع البقية في وسط المرطبان. ونلاحظ أنه بعد بضعة أيام يشتد المربى أكثر، وذلك أن قشرة الشرائح تمتص العصير ويكبر حجمها.



مربى البطاطا الحلوة (667)
Sweet Potato Jam



الوحدات الحرارية:	60 حريرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ (2 مرطبان)
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

بطاطا حلوة	1 كغ
سكر بودرة	6 أكواب
ماء	2 1/2 كوب
قرفة بودرة	رشة
فانيليا	عود

طريقة التحضير:

1- نغسل البطاطا جيداً ثم نقشّرها ونقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم.

2- نسلق هذه المكعبات حتى يصبح تكوينها ناضجاً، ولكن دون أن تتكسر القطعة بسهولة بل تبقى متماسكة.

3- نضع السكر والماء في طنجرة على النار، وعندما يذوب السكر نرفع الحرارة قليلاً حتى يصل الماء إلى درجة الغليان ونترك المزيج على هذه الحرارة حتى تظهر الدوائر الصغيرة على سطح الماء (Petit Perlé).

4- نضيف حينها مكعبات البطاطا والقرفة والفانيليا التي شققناها بالنصف للاستفادة من نكهتها.

5- نترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.

6- بعد مرور ذلك الوقت، ينظف سطح المربى ويوزع في المرطبانات ونتركه يبرد ثم نغلقها بإحكام.

مربى الدراق (668)
Peach Jam

الوحدات الحرارية:	30 حريرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 1/2 كغ (4 مرطبانات)
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

دراق منزوع النوى	1 كغ
سكر بودرة	5 أكواب
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع ماء على النار، وعندما يصل إلى درجة الغليان نضع فيه حبات الدراق لمدة نصف دقيقة.

2- بعد ذلك نخرج الحبات من الماء، ونقشرها ونشقها بالنصف وننزع النواة.

3- نقطع كل نصف إلى 3 شرائح بالطول.

4- نضع السكر والماء على النار حتى يبدأ المزيج بالغليان.

5- نضيف حينها، بعد مرور حوالي خمس دقائق، الفاكهة ونتركها على النار لمدة ربع ساعة مع التحريك بين الحين والآخر. ونحسب الربع ساعة عند بدء الغليان من جديد.

6- بعد مرور هذا الوقت نخرج الفاكهة من القطر ونوزعها بطريقة متساوية في المرطبانات المعقمة.

7- نترك المزيج على النار ويسمى بالجيليه (Gelée) حتى يسمك جيداً، فنغطي به الفاكهة في المرطبانات ثم نتركها تبرد ونغطيها بإحكام بعد ذلك (سنرى بالتفصيل فيما بعد وصفات أكثر عن هذا الموضوع).



مربى الغريفون (669)
Grapefruit Jam



الوحدات الحرارية:	65 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ
الوقت:	2 ساعة على ثلاثة أيام

المكونات:

غريفون	1 كغ
ماء	8 أكواب
سكر ناعم	8 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل حبات الغريفون جيداً ثم نقطعها مع قشرتها إلى شرائح رفيعة.

2- نقطع هذه الشرائح بدورها إلى قطع صغيرة نضعها في وعاء عميق من بلاستيك ونستعمل للتقطيع السكين المنشار.

3- نضع البزر المجمّع خلال المرحلتين في قطعة قماش نطويها و نربطها بخيط ونضعها مع القطع الصغيرة.

4- نغمر القطع بالماء البارد ونتركها هكذا حتى اليوم الثاني.

5- في اليوم الثاني نضع المزيج غريفون/ماء في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونوصله درجة الغليان البطي.، ونتركه هكذا لمدة خمس وأربعين دقيقة.

6- عند انتهاء هذا الوقت، نرده إلى وعاء البلاستيك الأساسي.

7- في اليوم الثالث نرجع المزيج إلى الطنجرة على النار ولكن هذه المرة مع السكر ومن دون قطعة القماش التي تحتوي على البزر.

8- نترك المزيج لمدة نصف ساعة على نار متدنية الحرارة.

9- يوزع بعد ذلك المربى على المرطبانات ونتركه يبرد ثم نقفل الغطاء بإحكام.

مربى البطيخ (670)
Watermelon Jam

الوحدات الحرارية:	45 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

لب البطيخ	1 كغ
سكر ناعم	5 أكواب
عيدان فانيليا	1 عود
عصير الحامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نقطع البطيخ إلى مكعبات صغيرة ونضعه في مصفاة لمدة ربع ساعة حتى نصفي قدر المستطاع من عصيره.

2- نستعمل الفانيليا لمساعدة النكهة قليلا إذ أن البطيخ وحده لا يملك النكهة القوية، وللاستفادة جيداً من الفانيليا نقطع العود بالطول.

3- نضع السكر والفاكهة في طنجرة على النار، ونضيف الفانيليا وعصير الحامض ونتركها تغلي ببطء لمدة ساعة.

4- يُلاحظ أننا لم نستعمل الماء في هذه الوصفة لوجوده بكثرة في البطيخ، بل أكثرنا من استعمال الحامض وذلك لفقر البطيخ بمادة الأسيد مما قد يؤدي إلى ظهور طبقة سميكة من السكر على سطح المربى.

5- يوزع بعد مرور ذلك الوقت المربى في المرطبانات المعقّمة، ونتركها تبرد ثم نقفلها.



مربى الورد (671)
Rose Jam



الوحدات الحرارية	-
الكمية	1 كغ (2 مرطبان)
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

ورد (من دون العنق)	500 غرام
حامض	4 حبات
سكر	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نورّق قمر الورد ونضع البتلات (Pétales) في طنجرة ونغمرها بالماء البارد.

2- نعصر حامضة واحدة ونضيف عصيرها إلى الورد ونترك البتلات منقوعة حتى يتلون الماء. فنخرجها عندئذ من الماء، ونصفيها.

3- نضع السكر في طنجرة ونضيف إليه 1/2 كوب من ماء، نقيع الورد، ونضع الطنجرة على النار حتى يصل الى درجة الغليان. نحسب حينها خمس دقائق.

4- نضيف بعد ذلك أوراق الورد إلى القطر، ونتركها تغلي ببطء، عشرين دقيقة ابتداء من عودة الغليان.

5- نضيف عصير الحامضات الثلاث ونتركها تغلي ببطء، لمدة خمس دقائق من جديد ثم نرفعها عن النار.

6- ننتظر حوالي ربع ساعة ثم نوزعها في المرطبانات المعقّمة ونتركها تبرد ثم نقفلها بإحكام.

7- نحضر بنفس الطريقة زهر الليمون الذي نحتاجه كثيراً للتزيين في قسم الحلويات الشرقية.

مربى الخوخ (672)
Prune Jam

الوحدات الحرارية	70 حريرة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كيلو (3 مرطبانات)
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

خوخ	1 كغ
سكر	6 أكواب
ماء	1/2 2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الخوخ جيداً ثم ننزع منه النواة ونفعل ذلك بقطع الحبة إلى نصفين.

2- نضع السكر مع الماء على النار حتى يذوب السكر، نضيف بعد ذلك بتروٍّ ودقة حبات الخوخ ونضغط عليها حتى تقع في قعر الطنجرة.

3- نترك المزيج على نار معتدلة الحرارة يغلي ببطء، لمدة نصف ساعة، ونحرص على الحفاظ على شكل الحبات.

4- ننظف سطح السائل ونستخرج بعد مرور ذلك الوقت الفاكهة من الجيليه (Gelée) ونوزعها على المرطبانات الثلاثة المعقمة.

5- نترك الجيليه على النار لمدة ربع ساعة حتى تشتد، ثم نضيفها إلى الخوخ في المرطبانات التي نقفلها والمربى لا يزال ساخناً.

6- نستطيع إضافة الجوز الى المربى وذلك في المرحلة الخامسة.



مربى الإجاص (673)

Pear Jam



الوحدات الحرارية:	50 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

إجاص	1 كغ
سكر ناعم	5 أكواب
حامض	1 حبة
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

1- يغسل الإجاص جيداً ثم يقشّر.

2- نقطعه بالطول الى 4 شرائح أو نصفين، وهذا أمر اختياري، ونزيل البزر من داخله.

3- ننتبه ألا يسودّ الإجاص خلال هذه العملية لذلك نضعه في الماء البارد إلى أن ننتهي من تقطيع الحبات كلها.

4- نصفيه من الماء ثم نسلقه ونصفيه مجدداً.

5- نذوِّب السكر في كوب من الماء على النار، ونضيف إليه بعد مرور حوالي خمس دقائق من الغليان قطع الإجاص وعصير الحامض مع قشره.

6- نترك المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة ثلاثة أرباع الساعة.

7- بعد مرور ذلك الوقت نزيل قشرة الحامض ونوزع المربى في المرطبانات المعقّمة ونتركها تبرد قبل إقفالها بإحكام.

مربى التفاح (674)

Apple Jam

الوحدات الحرارية:	50 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ (2 مرطبان)
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

تفاح (أصفر أو أحمر)	1 كغ
سكر ناعم	5 أكواب
حامض	1 حبة

طريقة التحضير:

1- نغسل التفاح جيداً ثم نقشره واحدة تلو الأخرى ونضعها في الماء لئلا تسودّ.

2- نقطع كل حبة إلى أربعة مع نزع قلب التفاح والبزر، ونفرك كل واحدة بالحامض لئلا تسودّ، وقد استعملنا الحامض لإدخال مادة الأسيد على التفاح الذي يفتقدها.

3- نغمر هذه القطع بالماء ونسلقها حتى تنضج وتطرى عند اللمس.

4- نخرج قطع التفاح بتروٍّ ودقة من الماء ونضعها جانباً.

5- نضيف السكر إلى ماء السلق ونوصله درجة الغليان، ثم نحسب خمس دقائق ونضيف قطع التفاح.

6- نتركها على نار متدنية الحرارة لمدة ساعة تقريباً.

7- بعد مرور ذلك الوقت، ننظف سطح المربى ونوزع في المرطبانات المعقّمة حتى يبرد فنقفلها بإحكام.



مربى المشمش بالبرتقال والبندق (675)
Orange & Nut Apricot Jam



الوحدات الحرارية:	50 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

مشمش	750 غرام
برتقال	4 حبات
حامض	1 حبة
بندق مجروش جرشاً خشناً	1/2 كوب
سكر بودرة	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل المشمش جيداً، ثم نقطع كل حبة إلى نصفين ونستخرج اللوزة من نواة كل حبة.

2- نبشر برتقالة واحدة ثم نعصرها مع الحبات الأخرى، ونعصر الحامضة أيضاً ونحفظ عصيرها جانباً.

3- نضع المشمش في طنجرة ونضيف إليه بشارة البرتقال، وبشارة الحامض إذا أردنا، ثم العصير والسكر.

4- نضع الطنجرة على النار لمدة نصف ساعة ولا نتوقف عن التحريك.

5- عندما نرى أن المزيج بدأ يغطي ويغلف الملعقة التي نحرك بها نضيف اللوز المستخرج من النواة والبندق المجروش جرشاً خشناً ونتركهما على النار مجدداً لبضع دقائق.

6- يوزع المربى على المرطبانات وتقفل بإحكام.

مربى اليقطين بالزنجبيل (676)
Pumpkin & Ginger Jam

الوحدات الحرارية:	70 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1500 غرام
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

يقطين مقشر مقطع إلى مكعبات	1 كغ
تفاح مقشر مقطع إلى مكعبات	500 غرام
عصير حامض	1/2 حبة
سكر أسمر وماء	1/2 2 كوب من كل صنف
سكر أبيض	1/2 3 أكواب
زنجبيل مبشور	2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نضع السكر الأسمر والأبيض مع الماء في طنجرة ونضيف إليهما عصير الحامض واليقطين والتفاح.

2- نخلط المواد بعضها ببعض ونتركها على حالها حتى يذوب السكر جيداً.

3- نضع الطنجرة حينها على نار معتدلة الحرارة ونتركها لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر؛ ويجب أن يكون الغلي بطيئاً خلال هذا الوقت.

4- قبل عشر دقائق على انتهاء الوقت على النار، نخرج تقريبا نصف كمية الفاكهة الموجودة في الطنجرة ونمررها على آلة الطحن، وترجعها إلى الطنجرة على النار ونكمل عملية الطبخ على النار. وعند انتهاء الوقت نرفع الطنجرة عن النار ونضيف الزنجبيل المبشور ونخلط جيداً.

5- يوزع المربّى وهو ساخن في مرطبانات معقمة، ويقفل الغطاء بإحكام ثم نقلب المرطبانات على غطائها ونتركها هكذا حتى يبرد المربى. وهذه الطريقة هي للتأكد من عدم وجود هواء بين الغطاء والمربى.



مربى الفريز والمشمش (677)
Strawberry & Apricot Jam



الوحدات الحرارية	85 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	4 أيام (ساعة كل يوم)

المكونات

فريز ومشمش	1/2 كغ من كل صنف
سكر	5 أكواب

طريقة التحضير

1- نغسل الفريز جيداً ونتزع عنقه الأخضر ولا نقطع الحبات.

2- نغسل المشمش جيداً ونقطع كل حبة إلى نصفين بعد استخراج النواة.

3- نضع طبقة من الفاكهة في قعر طنجرة ونرشها بالسكر، ونتابع هكذا بطبقات الفاكهة والسكر حتى تمتلىء الطنجرة.

4- نترك الفاكهة في البراد لمدة 24 ساعة، تُخرِج الفاكهة في هذه المدة خواصها وعصيرها اللذين سيختلطان بعضهما مع بعض ومع السكر.

5- في اليوم الثاني نضع الطنجرة على نار خفيفة الحرارة حتى يصل المزيج إلى درجة الغليان، ولا نتوقف عن التحريك بالملعقة الخشبية حتى لا يلتصق قعره ويحترق.

6- عندما يصل المزيج إلى حالة الغليان نتركه لفترة خمس دقائق يغلي بقوة ثم نرفعه عن النار ونتركه لليوم الثاني. ويجب أن ننقله إلى وعاء بلاستيك.

7- نعيد نفس العملية في اليوم الثاني.

8- بعد مرور 24 ساعة من جديد على المزيج نرفعه ثانية إلى درجة الغليان ثم ننظف سطحه ونوزعه في المرطبانات مع تقسيم للفاكهة ونقفل الغطاء والفاكهة لا تزال ساخنة.

مربى الفريز بالكيوي (678)
Strawberry &Kiwi Jam

الوحدات الحرارية	75 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات

فريز	1 كغ
كيوي	6 حبات
حامض أخضر	2 حبة
سكر ناعم	8 أكواب
ماء	3 أكواب

طريقة التحضير

1- تغسل حبات الفريز جيداً ونزيل عنقها الأخضر.

2- يقشر الكيوي ثم يقطع إلى شرائح رفيعة، وخلال هذه العملية يسيل منه عصير فنحفظه.

3- نضع السكر مع الماء وعصير الكيوي في طنجرة على النار ونوصلها درجة الغليان.

4- نضيف حينها الفريز ونتركه على النار لمدة عشر دقائق مع التحريك بين الحين والأخر بانتباه شديد لئلا تتكسر الفاكهة.

5- بعد مرور ذلك الوقت، نخرج الفريز من السائل ونضع شرائح الكيوي لمدة عشر دقائق أيضاً. ثم نرجع الفريز إلى المزيج مع عصير الحامض الأخضر ونتركها لمدة عشر دقائق على نار متدنية الحرارة مع تنظيف سطح الماء إذا لزم الأمر.

6- يوزع المزيج على المرطبانات المعقمة مع تقسيم عادل للفريز والكيوي ونتركها تبرد جيداً قبل إقفالها.



مربى الصيف (679)

Summer Jam



الوحدات الحرارية	40 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ
الوقت	75 دقيقة

المكونات

دراق، فريز، إجاص	1/2 كغ من كل صنف
سكر ناعم	6 أكواب
عيدان فانيليا	1 عود
عصير الحامض	1/2 حبة
ماء	2 1/2 كوب

طريقة التحضير

1- نغسل الدراق جيداً ثم نقشره ونقطعه إلى شرائح رفيعة.

2- نغسل الإجاص جيداً ثم نقشره ونزيل البزر من وسطه ونقطعه إلى شرائح أيضاً.

3- نغسل الفريز جيداً ونزيل عنقه الأخضر ولكن لا نقطعه.

4- نضع السكر في طنجرة على النار مع الماء والفانيليا ونتركها حتى يبدأ سطح الماء بالارتعاش والغلي البطيء (Boulé).

5- نضيف بعد حوالي ربع ساعة الدراق والإجاص، ونتركهما على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر.

6- نضيف بعد ذلك الفريز ونتابع الطبخ على النار لمدة ربع ساعة. ولم نضف الفريز مع الإجاص والدراق لتكوينه الضعيف.

7- عند انتهاء الوقت والتأكد من أن المزيج قد اشتدّ، نضيف عصير الحامض ونخلط المواد ونوزعها على المرطبانات المعقّمة.

مربى إيكسوتيك (680)

Exotic Jam

الوحدات الحرارية	60 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات

غريفون	1 حبة
مانغا	2 حبة
أناناس	1/2 كغ
كيوي	3 حبات
حامض أخضر	1 حبة
سكر بودرة	6 أكواب
ماء	5 أكواب

طريقة التحضير

1- نغسل الغريفون جيداً ونبشر قشرته.

2- نقشره بعد ذلك ونقطعه إلى مربعات متوسطة ومتشابهة الحجم.

3- نضعه في طنجرة مع بشارة قشره ونضيف إليه الماء، ونضعه على النار حتى يصل إلى درجة الغليان، ثم نتركه لمدة عشرين دقيقة.

4- نضيف بعد ذلك السكر وعصير الحامضة الخضراء (Lime) وبقية الفاكهة المقطعة بعد تقشيرها الى مكعبات صغيرة، مع العلم أن المنغا يجب أن تكون طرية عند اللمس وغير شديدة النضج.

5- نترك الطنجرة على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة، أو حتى تصبح الفاكهة طرية وشفافة.

6- عندما نتأكد من ذلك ومن أن المزيج قد اشتد، نوزع المربى في المرطبانات المعقمة ونغطيها عندما تبرد.



مربى جوز الهند المبشور (681)

Coco Jam



الوحدات الحرارية:	75 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 كغ (2 مرطبان)
الوقت:	75 دقيقة

المكونات:

جوز الهند	5 حبات
سكر بودرة	6 أكواب
ماء	2 كوب
صفار البيض	2 بيضة

طريقة التحضير:

1- نكسر حبات جوز الهند ونستخرج منها العصير الذي بداخلها.
2- نقشرها جيداً ثم نبشر اللب.
3- نضع السكر البودرة والماء في طنجرة على النار ونتركه لمدة عشرين دقيقة حتى يبدأ سطح الماء يمتلىء بالدوائر الصغيرة.
4- نضيف حينها جوز الهند المبشور مع العصير المستخرج ونترك الطنجرة على نار معتدلة الحرارة مع التحريك بين الحين والآخر لمدة نصف ساعة.
5- نضع حينها صفاري البيض في وعاء عميق ونخفقهما مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر.
6- نرفع مزيج القطر وجوز الهند المبشور عن النار ونضيف إليه مثل الخيط صفار البيض المخفوق ولا نتوقف عن التحريك.
7- تحت تأثير الحماوة الموجودة في المزيج سيجمد الصفار ويشتد المزيج، ولهذا السبب أضفناه مثل الخيط كي لا يتجمع بعضه على بعض.
8- يوزع المزيج في المرطبانات المعقمة ونتركها تبرد حتى نقفلها.
9- استعمال البيض اختياري.

مربى الباذنجان (682)

Eggplant Jam

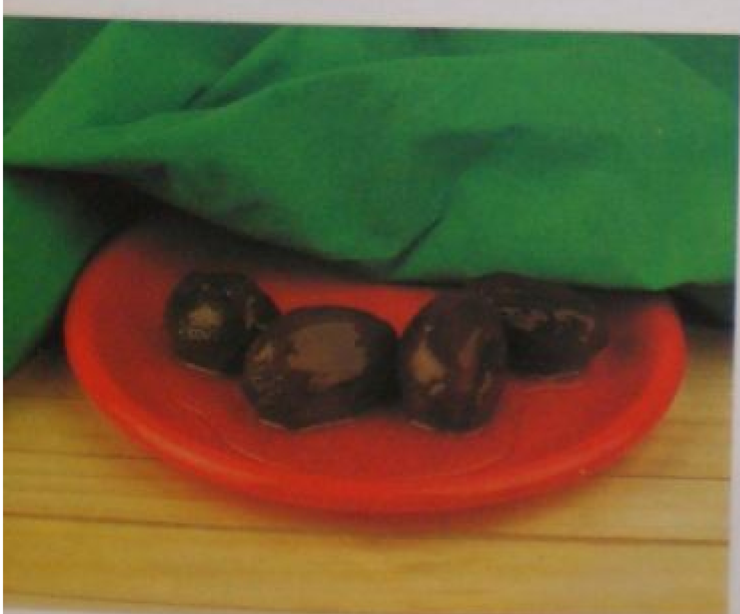
الوحدات الحرارية:	4945 حُرَيْرة (الوصفة)
الكمية:	1 كغ
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

باذنجان صغير أسود	1 كغ
سكر ناعم	4 أكواب
ماء	2 كوب
عصير حامض	2 ملعقة كبيرة
جوز مجروش	1 كوب
زبيب (اختياري)	1/2 كوب
كبش قرنفل	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- يغسل الباذنجان جيداً وينزع عنقه ويسلق بالماء (غير المذكورة في المقادير) حتى ينضج.
2- يشقّ بعد ذلك بالطول ولكن من دون أن نشقه حتى آخر أطرافه.
3- بملعقة صغيرة نفرغ قليلا من داخله ونحشو كل حبة بمزيج من الجوز والزبيب والقليل من السكر وكبش القرنفل.
4- نصنع بهذا الوقت قطراً خفيفاً (راجع وصفة رقم 791).
5- عند جهوز القطر نضع فيه حبات الباذنجان وبعد بضعة دقائق نسكب الحبات في مرطبانات زجاجية ونغمرها بالقطر ونحكم الإقفال عليها لمدة ثلاثة أيام على الأقل.



مارميلاد المشمش (683)

Apricot Marmalade



الوحدات الحرارية:	25 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	2 كغ
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

مشمش منزوع النوى	1 كغ
سكر بودرة	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نستعمل في هذه الوصفة المشمش الناضج جيداً، ولكن من دون أن تكون عليه بقع سوداء.
2- نقطع المشمش الى نصفين وننزع العجوة.
3- نكسر نصف كمية النوى ونستخرج منهما اللوز ونقشره بعد أن نسلقه.
4- نخلط المشمش المقطع مع السكر ونتركهما في طنجرة في البراد لمدة أربع وعشرين ساعة.
5- سيحصل خلال ذلك الوقت تبادل قوي بين نكهة المشمش والسكر وسنحصل على خواص المشمش.
6- نسكب المزيج في طنجرة على النار، وعندما يصل الى درجة الغليان نحسب عشرين دقيقة، ولا يجب ان يصل إلى الغليان بسرعة.
7- نضيف اللوز المقشر قبل بضع دقائق من انتهاء وقت الغليان.
8- نخرج صحناً قد وضع في البراد سابقا ونضع عليه نقطة من المزيج، فإذا ثبتت على الصحن فهذا يعني أن المارميلاد قد أصبحت جاهزة وإلا وجب علينا تركها أكثر على النار.
9- يوزع المزيج على المرطبانات المعقّمة وتقفل باردة أو ساخنة.

مارميلاد الكرز (684)

Cherry Marmalade

الوحدات الحرارية:	25 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

كرز	1 كغ
سكر بودرة	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل الكرز جيداً ثم ننزع النواة من حباته.
2- نخلط الكرز مع السكر ونضعهما في طنجرة على نار متدنية الحرارة، وعندما يصل المزيج إلى درجة الغليان نحسب نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.
3- بعد ذلك نفحص لزوجة المزيج، فإذا كانت جيدة نوزع المزيج في المرطبانات المعقّمة ونقفلها بإحكام باردة كانت أو ساخنة.



مارميلاد قشر البرتقال (685)

Orange Marmalade



الوحدات الحرارية	-
الكمية	2 كغ (4 مرطبانات)
الوقت	90 دقيقة مع 12 ساعة في البراد

المكونات:

برتقال	1 2/2 كغ
سكر بودرة	يعادل وزن قشر البرتقال

طريقة التحضير:

1- نغسل البرتقال جيداً ثم نقشره.
2- نضع في هذا الوقت ماء على النار، وعندما يصل إلى درجة الغليان نضع فيه قشر البرتقال لمدة عشرين دقيقة.
3- بعد ذلك نخرج القشر من الماء، ونصفّيه جيداً.
4- بمساعدة سكين ننزع القشرة البيضاء الموجودة بداخل قشر الليمون والتي يمكن أن تؤثر سلبياً على النكهة العامة للوصفة.
5- نضع القشر المنظف في قطعة قماش ونلفّها جيداً ونضعها في البراد لمدة 12 ساعة.
6- في اليوم الثاني نقطع القشر إلى شرائح صغيرة ورفيعة ونزنها.
7- نضع في طنجرة على النار كمية موازية من السكر البودرة مع كوب من الماء لكل 3 أكواب من السكر (1 كوب من الماء لكل 500 غرام من السكر).
8- نترك المزيج على النار حتى يذوب السكر، ثم نرفع درجة الحرارة حتى يصل الى الغليان البطيء، ونتركه يغلي لمدة عشر دقائق.
9- نضيف بعد ذلك القشر المقطع إلى القطر ونتركه على نار خفيفة الحرارة لمدة عشرين دقيقة يوزع من بعدها في المرطبانات المعقمة.

مارميلاد الحامض (686)

Lemon Marmalade

الوحدات الحرارية	-
الكمية	2 كغ (4 مرطبانات)
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

حامض	1 1/2 كغ
سكر بودرة	6 أكواب
ماء	8 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل الحامض جيداً، ثم نقطعه إلى أربعة أقسام بالطول.
2- نضع الحامض المقطع مع الماء على النار ونتركه يغلي إلى أن ينضج الحامض. ونتأكد من ذلك إذا أدخلنا سكيناً دقيقاً في قشرة الحامض ودخل من دون أية صعوبة.
3- نخرج الحامض عندئذ من الماء، ونصفّيه جيداً، ثم نطحنه طحناً خشناً على آلة الطحن.
4- نضع السكر مع كوبين من الماء على نار متدنية الحرارة حتى يذوب السكر، نرفع حينها درجة الحرارة حتى نحصل على غليان بطيء، ونترك الطنجرة على النار لمدة عشر دقائق.
5- نضيف بعد ذلك مزيج الحامض إلى القطر الذي حصلنا عليه ونتركهما على نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق في حالة الغليان البطيء.
6- ننظف سطح المارميلاد من القشرة البيضاء التي ستظهر ثم نوزعه على المرطبانات المعقمة ساخناً كان ام بارداً.



مارميلاد الفريز (687)

Strawberry Marmalade



الوحدات الحرارية	30 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	2 كغ (4 مرطبانات)
الوقت	60 دقيقة مع 12 ساعة للنقع

المكونات:

فريز (فراولة)	1500 غرام
سكر بودرة	7 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل الفريز جيداً وننزع العنق الأخضر.

2- نخلط الفاكهة مع السكر ونضعها في طنجرة بالبراد لمدة 12 ساعة. يحصل خلال ذلك تبادل قوي بالنكهات وتجمع لعصير وخواص الفريز.

3- نضع المزيج في اليوم الثاني في طنجرة على النار ونرفع الحرارة حتى درجة الغليان، ثم نتركه يغلي ببطء لمدة نصف ساعة تقريباً حسب كمية الماء بداخل الفاكهة.

4- نفحص بعد مرور ذلك الوقت كثافة المزيج وذلك بوضع نقطة صغيرة منه على صحن كان في البراد، فإذا جمدت يعني هذا أن المزيج أصبح جاهزاً.

5- نوزع المزيج في المرطبانات المعقمة ثم نقفلها وهي لا تزال ساخنة.

مارميلاد الدراق (688)

Peach Marmalade

الوحدات الحرارية	30 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1/2 1 كغ (3 مرطبانات)
الوقت	60 دقيقة مع 12 ساعة للنقع

المكونات:

دراق	1 كغ
سكر بودرة	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل الدراق جيداً ثم نضعه لمدة نصف دقيقة في ماء يغلي على النار.

2- نخرج الدراق من الماء ونقشره.

3- نقطع كل حبة الى شطرين وننزع البذرة من داخلها.

4- في وعاء بلاستيك نضع طبقة من الدراق ونرش عليها السكر ثم نضع طبقة ثانية وهكذا دواليك حتى نجمع كل المواد في هذا الوعاء. نضعه بعد ذلك مدة 12 ساعة في البراد.

5- في اليوم الثاني، نسكب هذا المزيج في طنجرة ونضعه على النار ونرفع الحرارة إلى درجة الغليان. ثم نتركه يغلي لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.

6- بعد مرور ذلك الوقت نفحص كثافة المزيج ثم نوزعه على المرطبانات المعقّمة ونقفلها بإحكام وهي لا تزال ساخنة.



مارميلاد الإجاص (689)

Pear Marmalade



الوحدات الحرارية:	15 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	3 كغ (6 مرطبانات)
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

إجاص	2 كغ
سكر بودرة	يعادل وزن عصير الفاكهة

طريقة التحضير:

1- يغسل الإجاص جيداً ثم يقشر وتقطّع كل حبة الى أربعة وتنزع القلب والبزر.

2- نضع قطع الإجاص في طنجرة على النار ونغمرها بالمياه ونتركها لمدة عشرين دقيقة تقريباً أو حتى تنضج.

3- نصفيها بعد مرور ذلك الوقت، ثم نضعها على مصفاة فوق طنجرة ونضغط عليها قليلاً حتى نحصل على العصير.

4- نزن العصير ونهيّئ الوزن نفسه من السكر البودرة.

5- نطحن الإجاص المسلوق بعد أن نستخرج منه العصير، ونضعه جانباً.

6- في طنجرة على نار خفيفة الحرارة نخلط المواد الثلاثة أي السكر والعصير وبوريه الإجاص ونرفع حرارتها حتى درجة الغليان ثم نتركها لمدة عشرين دقيقة تقريباً.

7- بعد مرور ذلك الوقت نوزع المارميلاد على المرطبانات المعقّمة ونتركها تبرد ثم نقفلها بإحكام.

مارميلاد التفاح (690)

Apple Marmalade

الوحدات الحرارية:	30 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	2 1/2 كغ (5 مرطبانات)
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

تفاح	2 كغ
سكر بودرة	7 أكواب
حامض	1 حبة
ماء	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يغسل التفاح جيداً ثم يقشر ويقطّع الى مكعبات متوسطة الحجم بعد نزع القلب مع البزر.

2- نضع القطع في الماء وإلا اسودّت.

3- نقشر الحامضة ونقطع القشر الى شرائح صغيرة ورفيعة.

4- نضع هذه الشرائح في ماء يغلي على النار لمدة دقيقتين ونصفيها من بعد ذلك.

5- نصفّي التفاح من الماء ونضعه في طنجرة على النار مع السكر وشرائح الحامض وكوب الماء.

6- نتركها لمدة نصف ساعة على نار متوسطة الحرارة مع التحريك بين الحين والآخر.

7- يجب عند انتهاء هذا الوقت ان نحصل على مزيج لزج.

8- نوزع المارميلاد في المرطبانات المعقّمة ونتركها تبرد ثم نقفلها بإحكام.



مارميلاد البقطين (691)
Pumpkin Marmalade



الوحدات الحرارية	25 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	2 1/2 كغ (5 مرطبانات)
الوقت	60 دقيقة مع 12 ساعة للنقع

المكونات:

لب البقطين	1 1/2 كغ
سكر ناعم	7 أكواب
حامض	2 حبة

طريقة التحضير:

1- يقطع لب البقطين إلى مكعبات متوسطة الحجم.

2- نغسل الحامض جيداً ثم نقطعه إلى شرائح رفيعة جداً، ومن ثم نقطع كل شريحة إلى مثلثات صغيرة.

3- في وعاء بلاستيكي، نضع مكعبات البقطين مع القليل من السكر وبعض شرائح الحامض وهكذا دواليك حتى يمتلئ الوعاء، ثم نضعه في البراد لمدة 12 ساعة.

4- في اليوم الثاني نسكب المزيج في طنجرة ونضعه على نار متوسطة الحرارة مع التحريك المستمر حتى نصل إلى درجة الغليان، ثم نترك المزيج لمدة أربعين دقيقة يغلي ببطء مع التحريك بين الحين والآخر.

5- بعد مرور ذلك الوقت ننظف سطح المارميلاد من الرغوة البيضاء التي تظهر ونوزعها على المرطبانات المعقمة ونقفلها بإحكام.

مارميلاد البندورة (692)
Tomato Marmalade

الوحدات الحرارية	35 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	3 كغ (6 مرطبانات)
الوقت	75 دقيقة

المكونات:

بندورة حمراء	2 كغ
سكر بودرة	12 كوباً
حامض	2 حبة
ماء	4 أكواب
كبش قرنفل	3 كبوش

طريقة التحضير:

1- نغسل البندورة جيداً ثم ننزع العين ونرسم علامة × على رأس كل حبة.

2- نضع الحبات لمدة خمس عشرة ثانية في ماء يغلي، ثم نخرجها ونقشرها ونقطعها الى أربع قطع وننزع بملعقة صغيرة البزر الموجود بداخلها.

3- نقطع الحامض إلى شرائح رفيعة بشكل دوائر وننزع البذور الذي قد تظهر، ونضعها مع قطع البندورة في وعاء بلاستيكي بحيث تختلط جيداً.

4- نضع السكر مع الماء في طنجرة على نار متدنية الحرارة حتى يذوب السكر نرفع بعد ذلك درجة الحرارة حتى تظهر دوائر صغيرة على سطح القطر (Perlé).

5- نضيف عندئذ البندورة مع الحامض وكبش القرنفل ونتركها على نار خفيفة الحرارة لمدة نصف ساعة أو أربعين دقيقة.

6- ننظف سطح المارميلاد ثم نوزعها في المرطبانات، وعندما تبرد نقفلها بإحكام.



مارميلاد الخوخ (693)

Prune Marmalade



الوحدات الحرارية:	35 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت:	40 دقيقة مع 6 ساعات للنقع

المكونات:

خوخ	1 كغ
سكر ناعم	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- يغسل الخوخ جيداً ثم نقطعه بالنصف وننزع منه النواة.

2- نضعه في وعاء بلاستيكي بعد خلطه بالسكر، ونضع الوعاء في البراد لمدة ست ساعات.

3- نسكب بعد ذلك المزيج في طنجرة ونضعه على النار ونرفع الحرارة تدريجياً حتى تصل إلى حالة الغليان.

4- نترك المزيج يغلي بطيئاً حوالي عشرين دقيقة مع التحريك المستمر، لأن هذا المزيج يلتصق بسهولة في قعر الطنجرة.

5- بعد مرور ذلك الوقت نوزع المارميلاد في المرطبانات المعقّمة ونتركها تبرد، ثم نقفلها بإحكام.

جيليه الشمام (694)

Melon Gelée

الوحدات الحرارية:	50 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية:	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

لب الشمام	1 كغ
برتقال	5 حبات
حامض	1 حبة
سكر بودرة	حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- نظراً لافتقاد الشمّام إلى مادة البكتين، سنستخرج البكتين من البرتقال كما سنفعل في وصفة جيليه الفريز (وصفة رقم 695).

2- نقشّر الشمام ونقطع اللب إلى شرائح صغيرة.

3- نضع هذه الشرائح في طنجرة على النار مع 1/2 كوب من الماء، ونخفق بملعقة خشبية. عندما ترتفع الحرارة ويبدأ المزيج بالغليان، نحصل على بوريه الشمام.

4- نسكب البوريه في مصفاة وضعناها على طنجرة ونضغط بظهر الملعقة حتى نحصل على أقصى كمية ممكنة من العصير.

5- نزِن بعد ذلك هذا العصير ونضيف إليه كمية بكتين تعادل وزنه.

6- نضع المزيج على النار وعندما يبدأ بالغليان نضيف إليه السكر بمعدل 3 أكواب من السكر لكل 7 أكواب من المزيج.

7- نترك الجيليه على النار تغلي ببطء، حتى تبدأ تشتدّ ثم نرفعها وننظّف سطحها ثم نوزعها في المرطبانات المعقمة ونتركها تبرد قبل إقفالها.



جيليه الفريز (695)
Strawberry Gelée



الوحدات الحرارية	15 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	3 كغ (6 مرطبانات)
الوقت	2 ساعة

المكونات:

فريز	2 كغ
برتقال	1 كغ
حامض	1 حبة
سكر بودرة	حسب وزن عصير الفاكهة.

طريقة التحضير:

1- يفتقر الفريز إلى مادة البكتين (Pectine) التي تجعل السوائل تشتد، في حين أن القشرة البيضاء الموجودة في البرتقال ما بين القشرة الخارجية واللب غنية كثيراً بهذه المادة. لذلك سنخرجها ونفرمها فرماً خشناً.

2- نضع هذه الجلدة المفرومة في طنجرة مع 3 ملاعق كبيرة من عصير الحامض وكوب من الماء، ونتركها هكذا لمدة 20 دقيقة بعد أن نخلطها بعضها مع بعض. ثم نضيف كوباً ثانياً من الماء، ونضع المزيج على النار حتى يصل إلى درجة الغليان؛ ثم نحسب 10 دقائق.

3- نترك المزيج يبرد ثم نضع قطعة قماش على مصفاة ونسكب فيها من المزيج ونعصره في قطعة القماش. السائل الذي سنحصل عليه هو بكتين البرتقال.

4- نغسل حبات الفريز جيداً وننزع عنقها الأخضر ثم نضعها في طنجرة مع 1/2 كوب من الماء على النار ونحركها بملعقة خشبية حتى نحصل على بوريه الفريز. ثم نسكبها في مصفاة قد وضعناها فوق وعاء، ونضغط على البوريه بظهر الملعقة الخشبية حتى نحصل على العصير.

5- نتابع الوصفة مثل وصفة جيليه الشمام (694).

جيليه الكيبوي (696)
Kiwi Gelée

الوحدات الحرارية	30 حُرَيْرَة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	2 كغ (4 مرطبانات)
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

كيبوي	2 كغ
سكر بودرة	5 أكواب لكل 7 أكواب
	من عصير الكيبوي
ماء	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل حبات الكيبوي ثم نقشّرها ونقطعها إلى مكعّبات متوسطة الحجم.

2- نضعها في الماء في طنجرة على النار ونوصلها درجة الغليان ونتركها لمدة دقيقتين.

3- نسكب المزيج في مصفاة قد نضعها فوق طنجرة، وبظهر ملعقة خشبية نضغط على الكيبوي حتى يعطي عصيره.

4- نزن العصير الذي قد حصلنا عليه فنضيف إليه كمية السكر حسب النسب المذكورة في المقادير. ونضع المزيج على نار متوسطة الحرارة ونتركه لمدة عشرين دقيقة.

5- بعد مرور ذلك الوقت نوزع المربى على المرطبانات المعقمة ونتركها تبرد قبل إقفالها.



جيليه المشمش (697)
Apricot Gelée



الوحدات الحرارية	30 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت	40 دقيقة

المكونات

مشمش منزوع النوى	1 كغ
سكر بودرة	5 أكواب

طريقة التحضير

1- نغسل المشمش جيداً وننزع منه النوى.
2- نقطع الحبات إلى مكعبات ونضعها في آلة الطحن حتى نحصل على بوريه المشمش.
3- نضع هذه البوريه في طنجرة ونضيف إليها السكر ونمزجهما بعضهما مع بعض.
4- نضع الطنجرة على النار ونوصلها درجة الغليان ونتركها مدة ربع ساعة تقريباً.
5- بعد مرور ذلك الوقت، نتأكد من لزوجة المزيج ثم نوزّعه في المرطبانات المعقّمة ونتركه يبرد قبل أن نقفلها بإحكام.

جيليه السفرجل (698)
Quince Gelée

الوحدات الحرارية	30 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت	3 1/2 ساعات

المكونات

سفرجل	1 كغ
ماء	12 كوباً
سكر بودرة	حسب كمية العصير

طريقة التحضير

1- تكسو السفرجل طبقة وبر يجب إزالتها بعد الغسيل بحف الحبات بقطعة قماش خشنة.
2- لا نقشره بل نزيل قلبه مع البزر.
3- نقطع الحبات إلى قطع متوسطة الحجم ونضعها في طنجرة مع الماء.
4- نضع الطنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج السفرجل، ونعرف أن ذلك قد حصل بالتذوق.
5- نسكب المزيج في مصفاة موضوعة على طنجرة ونتركه يتصفى لمدة ساعتين ونصف حتى نحصل على أقصى كمية من العصير، ولا يجب ان نضغط على الفاكهة.
6- بعد مرور ذلك الوقت، نرى كمية العصير التي حصلنا عليها. لكل 7 أكواب من العصير نضع 7 أكواب من السكر البودرة.
7- نمزج العصير بالسكر في الطنجرة ونترك المزيج يغلي على نار متوسطة الحرارة حتى يشتد، والمعروف أن السفرجل غني بالبكتين (Pectine) المادة التي تجمد السوائل.
8- يوزع بعد ذلك المزيج على المرطبانات المعقّمة..



جيليه الحامض (699)

Lemon Gelée



الوحدات الحرارية	55 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ (2 مرطبان)
الوقت	4 ساعات

المكونات:

حامض	750 غرام
تفاح أصفر	1 كغ
سكر بودرة	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نغسل التفاح جيداً ثم نقطعه إلى مكعبات متوسطة الحجم من دون تقشيره، ولكن ننزع البزر منه.

2- نضعه في طنجرة على النار من دون ماء، ونقلبه بمساعدة ملعقة خشبية.

3- نضعه في مصفاة فوق طنجرة ونتركه يصفّي عصيره، وهذه المرحلة تستغرق الكثير من الوقت.

4- نعصر الحامض.

5- نضع عصير الحامض وعصير التفاح والسكر في طنجرة على النار ونتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة ساعة مع تنظيف سطح السائل.

6- يوزع المزيج بعد ذلك الوقت في المراطبين المعقمة ونتركها تبرد قبل إقفالها بإحكام.

جيليه البرتقال (700)

Orange Gelée

الوحدات الحرارية	50 حُرَيْرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1/2 1 كغ (3 مرطبانات)
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

برتقال	2 كغ
سكر بودرة	يعادل وزن العصير الذي نحصل عليه

طريقة التحضير:

1- نغسل البرتقال جيداً ثم نقطع كل حبة بالنصف ونعصرها.

2- نزن العصير ثم نضيف إليه نفس الكمية من السكر.

3- نضع المزيج في طنجرة على نار خفيفة الحرارة وننظف سطحه كلما ظهرت رغوة بيضاء.

4- نتركه لمدة ساعة على النار مع التحريك البسيط بين الحين والآخر.

5- بعد مرور هذا الوقت، نلاحظ أن المزيج قد اشتد وذلك بمفعول البكتين الموجود في البرتقال وتحت تأثير تحول السكر إلى قطر شديد معطر بنكهة البرتقال، إذ استبدلنا الماء بعصير البرتقال.

6- يوزع المزيج في المرطبانات المعقّمة، ونتركها حتى تبرد، ثم نغطيها بإحكام.



جيليه التفاح (701)
Apple Gelée



الوحدات الحرارية	20 حُرَيْرَة (ملعقة كبيرة)
الكمية	1 1/2 كغ (3 مرطبانات)
الوقت	4 1/2 ساعات

المكونات:

تفاح	1 كغ
ماء	10 أكواب
سكر بودره	1 كوب لكل 1 كوب عصير
عصير حامض	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل التفاح جيداً ونقطعه إلى مكعبات متوسطة الحجم من دون تقشيرها، ولكن مع نزع القلب والبزر فقط.

2- نضع القطع في طنجرة على النار مع الماء، وعصير الحامض حتى تصبح قطع التفاح طرية عند اللمس.

3- نضع مصفاة على طنجرة ونسكب المزيج عليها، ونتركه هكذا يتصفى لمدة ثلاث ساعات من دون أن نضغط على الفاكهة.

4- بعد مرور ذلك الوقت نزن كمية العصير التي حصلنا عليها ونضيف إليها نفس الكمية من السكر البودرة.

5- نضع المزيج عصير/سكر على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة ابتداء من درجة الغليان.

6- نلاحظ بعد مرور ذلك الوقت أن المزيج قد اشتد، نرفعه ونوزعه على المرطبانات المعقمة ونقفلها بإحكام عندما تبرد.

كومبوت الدراق (702)
Peach Compote

الوحدات الحرارية	620 حُرَيْرَة
الكمية	4 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

دراق	1 1/2 كغ
سكر ناعم	1 كوب
ماء	2 كوب
كبش قرنفل	3 كبوش

طريقة التحضير:

1- نغسل حبات الدراق جيداً ثم نضعها في ماء يغلي لمدة نصف دقيقة حتى نستطيع تقشيرها.

2- بعد ذلك نقطعها الى نصفين ونتزع النواة من داخلها.

3- نضع السكر في طنجرة على النار ونضيف إليه الماء، ونتركهما على نار خفيفة الحرارة حتى يذوب السكر جيداً. ثم نرفع درجة الحرارة حتى يغلف القطر بملعقة التحريك.

4- نضع الدراق في القطر على نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق أو حتى ينضج.

5- نستطيع تقديم الدراق المغلّف بالقطر، أو نستطيع طحن الدراق مع القطر فنحصل على بوريه الدراق أو الكومبوت.



كومبوت الفريز (703)
Strawberry Compote



الوحدات الحرارية	1072 حَرِيْرَة
الكمية	4 حصص
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

فريز	1 1/2 كغ
سكر ناعم	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الفريز جيداً بعد أن ننزع العنق الأخضر منه.
2- نخلط الفريز مع السكر ونتركهما جانباً مدة عشر دقائق.
3- نضع المزيج على نار متوسطة الحرارة مدة عشر دقائق مع التحريك المستمر.
4- سنلاحظ أن بعض الحبات ستتكسر وتتحول إلى بوريه، أما القسم الباقي فسيحافظ على شكله.
5- نترك المزيج يبرد ثم نضعه في البراد على حاله، أو نستطيع طحنه في آلة الطحن.
6- يقدم هذا الصنف بارداً مع القليل من الكريم شانتيي على سطحه (وصفة رقم 710).

كومبوت المشمش (704)
Apricot Compote

الوحدات الحرارية	270 حَرِيْرَة
الكمية	6 حصص
الوقت	15 دقيقة

المكونات:

مشمش	1 كغ
سكر ناعم	1 1/2 كوب
ماء	1 كوب
ماء زهر	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل المشمش جيداً ثم نضعه في ماء يغلي لمدة دقيقة.
2- نخرجه من الماء، ونقشر حباته ثم نقطعها بالنصف بعد نزع النوى من داخلها.
3- نضع السكر مع الماء على النار حتى يصلا الى درجة الغليان.
4- بعد مرور حوالي خمس دقائق نضيف قطع المشمش إلى القطر ونتركها لمدة عشر دقائق.
5- بعد ذلك نضع المزيج في آلة الطحن ونضربه حتى نحصل على بوريه متماسكة وطرية.
6- نضيف إلى البوريه أو الكومبوت ماء زهر ونخفقهما جيداً.
7- نستطيع أيضاً إخراج المشمش من القطر ووضعه في جاط، وبعد حوالي خمس دقائق نغطيه بالقطر الذي يكون قد اشتد أكثر.



كومبوت الكرز (705)
Cherry Compote



الوحدات الحرارية	20 حريرة (كل ملعقة كبيرة)
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

كرز	1 كغ
سكر بودرة	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نغسل الكرز جيداً بعد أن نزيل العنق الأخضر منه.

2 - نقطع كل حبة بالنصف وننزع النواة منها.

3- نخلط الكرز مع السكر ونضعهما في طنجرة على نار متدنية الحرارة حتى يظهر العصير. فلا يجب ان نضيف الماء على هذه الوصفة.

4- نترك المزيج على النار لمدة عشر دقائق، سيتكون في هذا الوقت المزيد من العصير الذي سينضم إلى السكر فنحصل هكذا على القطر.

5- نستطيع الآن سكب المزيج في جاط التقديم ويكون الكرز ظاهراً، كما نستطيع أن نضع المزيج في آلة الطحن ونضربه فنحصل على البوريه المتماسكة الطرية.

يجدر بنا معرفة مواسم كل صنف نود ان نصنع منه المربى

المشمش
منتصف تموز - منتصف آب

الأناناس (طازج)
كانون الثاني - شباط - حزيران - كانون الأول

الموز
كل السنة

الكرز
منتصف حزيران - منتصف تموز

الحامض
كل السنة

السفرجل
أيلول - تشرين الأول

التين
آب - تشرين الأول

الفريز
حزيران - أيلول

الأفندي
كانون الأول - كانون الثاني - شباط - آذار

الكستناء
كانون الثاني - شباط - تشرين الأول - كانون الأول

البرتقال
كل السنة

غريفون
أيلول - نيسان

الدراق
تموز - أيلول

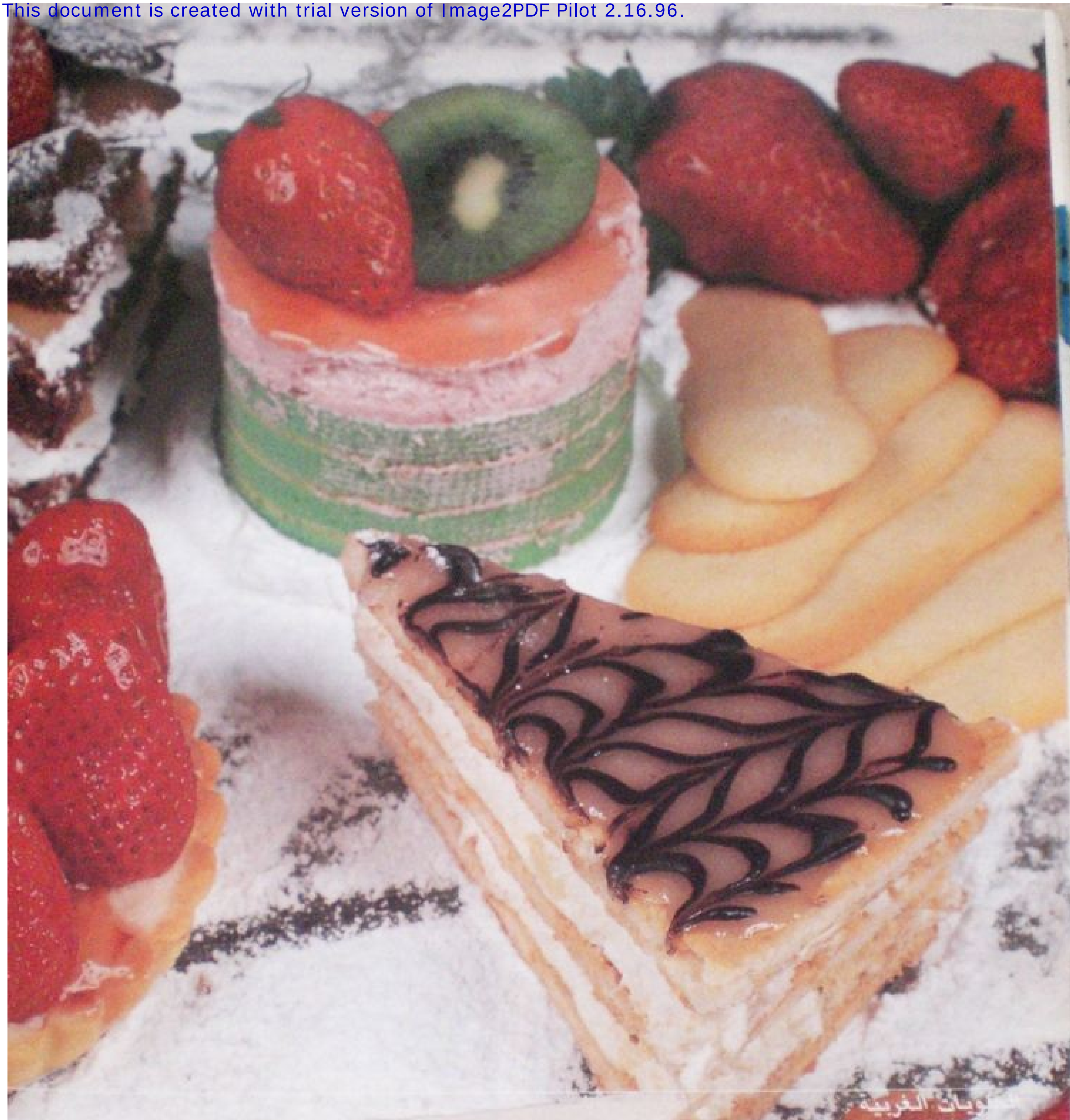
التفاح
نيسان - أيار

الإجاص
آب - أيلول

الخوخ
أيلول

العنب
تموز - تشرين الأول

البندورة الحمراء
حزيران - أيلول



ويات الغربية

ندخل في هذا القسم إلى عالم شاسع لا حدود له، مثل عالم الطبخ، قائم على خيال الفرد وذوقه. ويشمل أقساماً مختلفة من عجائن وكريما، وتطبيقاً لكليهما. وحاولت ان أجمع أهم الوصفات الأساسية التي تتشعب منها مئات الوصفات الأخرى. وستلاحظون أنه عندما تسيطرون على الوصفات الأساسية يسهل عليكم تطبيق أي وصفة أخرى، مهما كانت.

وأعطيت لهذا القسم أهمية خاصة من حيث عدد الوصفات، وذلك لأنني لاحظت أن أكثرية اهتمام المشاهدين والمشاركين ببرنامجي على التلفزيون كانت تتجه أكثر نحو عالم الحلويات، غربية أو شرقية.

ويختلف هذان العالمان من حيث طريقة العمل ومن حيث المواد الأولية فالحلويات الغربية قائمة أكثر على الطحين والبيض والزبدة والقشطة وسنرى خصائص الحلويات الشرقية في قسمها وسيظهر لكم حينها الفرق بشكل أفضل.

وتتشعب الحلويات الغربية حتى تشمل أصنافاً مختلفة كالتارت والكيك وقوالب الكاتو والبودينغ والموس والشيزكيك، وغيرها. وسنرى كل ذلك في الوصفات الآتية مع التركيز على أصناف البوظة المختلفة ومشتقاتها في آخر هذا القسم.


الحلويات الغربية

كريما بالزبدة (706)

Butter Cream



الوحدات الحرارية	4000 حريرة
الكمية	3 أكواب تقريباً
الوقت	30 دقيقة

المكونات:

زبدة طرية	2 كوب
سكر ناعم	1 1/4 كوب
بيض	1 بيضة
صفار البيض	3 بيضات
ماء	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الماء في طنجرة على النار ونضيف إليه السكر.

2- نرفع الحرارة حتى درجة الغليان ونترك المزيج لمدة خمس دقائق مع تحريكه قليلاً، ثم نتوقف عن التحريك.

3- نضع ملعقة صغيرة في الماء البارد ثم نأخذ بها القليل من المزيج ونضعه في الماء البارد فإذا أصبح كرة صغيرة من السكر (Petit boulé) يكون القطر قد أصبح جاهزاً.

4- نضيف حينها السكر رويداً رويداً إلى البيضة المخفوقة مع الصفار.

5- نتابع الخفق بسرعة ونلاحظ أن المزيج يبيضّ ويزداد سماكة كلما برد.

6- عندما يصبح المزيج بارداً جداً نضيف الزبدة الطرية ونخفق جيداً حتى نحصل على كريما متماسكة هي الكريما بالزبدة.

كريم الشوكولا (707)

Ganache

الوحدات الحرارية	2710 حريرة
الكمية	4 أكواب تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

شوكولا أسود	2 1/2 كوب
حليب	1 كوب
كريما	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الحليب والكريما على النار حتى يغليا.

2- نكسر الشوكولا إلى قطع صغيرة.

3- بعيداً عن النار نسكب الحليب والكريما على قطع الشوكولا ونذيبها بالخفق بالشريط.

4- نترك المزيج يبرد حتى يجمد جيداً.

5- بعد ذلك نضع المزيج في بان-ماري على النار لبعض الوقت، ونخفق بقوة حتى يبيض المزيج قليلاً.

6- يجب أن تبقى هذه الكريما طرية لحشو قوالب الكاتو أو البسكويت.



الكريما الإنكليزية (708)

Crème Anglaise



الوحدات الحرارية	1185 حرَيرة
الكمية	4 أكواب تقريباً
الوقت	30 دقيقة

المكونات

صفار البيض	6 بيضات
سكر ناعم	1/2 كوب
حليب	4 أكواب
فانيليا	1 عود

طريقة التحضير

1- نضع الحليب على النار ونضيف إليه السكر وعود الفانيليا الذي شققناه بالنصف ونرفع حرارته حتى درجة الغليان.

2- نخفق في هذا الوقت صفار البيض، مع ملعقتين كبيرتين من الحليب ثم نضيف المزيج الى الحليب على النار.

3- نخفّف النار ونستمر بالتحريك بملعقة خشبية حتى تغلف الكريما الملعقة (Cuire à la nappe)، ولا نتركها تغلي مجدداً وإلا فسدت وذلك بعودتها الى حالتها السائلة.

كريم باتيسيار (709)

Crème Pâtissière

الوحدات الحرارية	1165 حرَيرة
الكمية	4 أكواب تقريباً
الوقت	15 دقيقة

المكونات

حليب	4 أكواب
سكر ناعم	1/2 كوب
صفار البيض	4 بيضات
فانيليا	1 عود
طحين	4 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير

1- نضع الحليب على النار مع عود الفانيليا، الذي شققناه طولياً بالنصف، حتى يصل إلى درجة الغليان.

2- نخفق في هذا الوقت السكر مع الصفار والطحين حتى نحصل على مزيج واحد.

3- نضع هذا المزيج في الحليب على النار ونحرك جيداً ونرفع حرارة المزيج الجديد إلى درجة الغليان.

4- نتركه على هذه الحال مدة خمس دقائق مع مواصلة التحريك، ثم نطفيء النار ونحصل على الكريما الباتيسيار.

5- نستطيع استبدال ملعقتين من الطحين بملعقتين من الكاكاو ونحصل هكذا على كريم باتيسيار على شوكولا.

6- يرشّ سطح الكريما بالسكر البودرة أو بالزبدة حتى نتجنب حصول قشرة على الكريما.



الكريم شانتيي (710)
Chantilly Cream



الوحدات الحرارية:	730 حَرَيْرة
الكمية:	5 أكواب تقريباً
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

كريما	1 ليتر (6 أكواب تقريباً)
سكر بودرة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نستعمل في هذه الوصفة الكريما النباتية المخصصة للحلويات. فإذا استعملنا الكريما الحيوانية، أي قشطة البقر، نرى أن لون الكريم شانتيي سيكون مائلاً نحو الاصفرار بدلاً من أن يكون أبيض.

2- نخفق الكريما في وعاء بارد بمساعدة آلة الخفق ونضيف إليها السكر البودرة.

3- ونلاحظ بعد بضع دقائق أن الكريما ارتفخت واشتد تكوينها.

4- نحرص على عدم خفق الكريما أكثر مما هو لازم لإيصالها إلى هذا التكوين، إذ تصبح شديدة كثيراً مما يصعب علينا العمل بها في وصفاتنا.

5- تنتمي هذه الكريما الى الأصناف الخطرة أي التي يجب وضعها في البراد دائماً، وصلاحيتها يوم واحد فقط.

الفرانجيبان (711)
Frangipane

الوحدات الحرارية:	760 حَرَيْرة
الكمية:	4 أكواب
الوقت:	15 دقيقة

المكونات:

زبدة	1 كوب
سكر بودرة	1 كوب
بيض	2 بيضة
طحين	3 ملاعق كبيرة
لوز مطحون ناعم	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة الطرية في وعاء عميق بواسطة شوكة مع السكر البودرة حتى نحصل على مزيج أبيض اللون وخفيف التكوين.

2- نضيف البيض إلى المزيج ونكون قد خفقناه جانباً ومسبقاً.

3- نضيف إلى المزيج الطحين واللوز ونخفق المواد، وهكذا نحصل على كريما الفرانجيبان التي تكون جاهزة للاستعمال في مختلف الوصفات التي تتضمنها.

4- لا تقدَّم هذه الكريما إلا بعد أن تخبز في الفرن بداخل الحلويات التي تنتمي إليها.



الغلاس رويال (712)

Royal Icing



الوحدات الحرارية	1970 حُرَيْرَة
الكمية	1/2 كغ
الوقت	15 دقيقة

المكونات:

سكر بودرة	5 أكواب (500 غرام)
بياض البيض	3 بيضات
عصير الحامض	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نضع السكر في وعاء عميق ونضيف إليه بياض البيض وعصير الحامض.

2- نخفق المواد بملعقة خشبية حتى يستوعب السكر كل الزلال، وإذا رأينا أن العجينة رخوة كثيراً نستطيع إضافة القليل من السكر البودرة.

3- نتابع الخفق حتى يبيض المزيج جيداً ونلاحظ ظهور قمم صغيرة ثابتة.

4- نغطي الوعاء بقطعة قماش حتى يحين موعد الاستعمال وإلا جفّ سطح الغلاس.

5- الهدف من استعمال عصير الحامض هو تغطية نكهة الزلال من جهة، ومضاعفة اللون الأبيض للمزيج من جهة ثانية.

السيرو (713)

Syrup

الوحدات الحرارية	1005 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر
الوقت	20 دقيقة

المكونات:

ماء	3 أكواب
سكر ناعم	2 1/2 كوب
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة
بشارة برتقال	1 ملعقة كبيرة
عصير حامض	1/4 كوب
عصير برتقال	1/4 كوب
كبش قرنفل	2 كبش
عيدان قرفة	1/2 حبة

طريقة التحضير:

1- نضع الماء في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وعندما يصل إلى درجة الغليان نضع فيه بقية المواد ونتركه لمدة ربع ساعة على هذه الحالة.

2- يصفّى بعد ذلك السيرو ويستعمل ساخناً في وصفة البابا (وصفة 750) أو السافاران (وصفة 749).



تارت المشمش (714)

Apricot Tart



الوحدات الحرارية	570 حُرَيْرة
الكمية	4 حصص
الوقت	2 ساعة

المكونات:

عجينة سابليه (464)	200 غرام
مشمش	1 كغ
بيض	2 بيضة
سكر بودرة	3/4 الكوب
قرفة	رشة
كريما	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت (راجع قسم الأدوات) قطره 25 سم.

2- نغسل المشمش جيداً ثم نقطع كل حبة الى نصفين وننزع النواة من داخلها.

3- نضع قطع المشمش في جاط ونرشّها بالسكر البودرة ونتركها لمدة نصف ساعة في البراد ليترتاح، والهدف من ذلك أن ترتخي الحبة ويختلط عصيرها بالسكر.

4- نخفق في هذا الوقت البيض مع الكريما والقرفة ثم نضربها على آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية مع بضع قطع من المشمش الناضجة حتى نحصل على مزيج متماسك وطري.

5- يوزع المشمش في قالب التارت ويسكب عليه المزيج، وندخل القالب إلى فرن على درجة حرارة عالية (210° م) لمدة عشرين دقيقة أو حتى يتلوّن سطح المشمش قليلاً ثم تقدّم باردة.

تارت الخوخ (715)

Prune Tart

الوحدات الحرارية	750 حُرَيْرة
الكمية	4 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه	200 غرام
(وصفة رقم 465)	
خوخ	1 كغ
بيض	2 بيضة
كريما	1 كوب
حليب	1/2 كوب
سكر بودرة	1/2 كوب
لوز مطحون بودرة	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ثم نغلف بها قالب تارت قطره 25 سم، ونستطيع أن ندهن داخله كله بالزبدة قبل تغليفه بالعجينة.

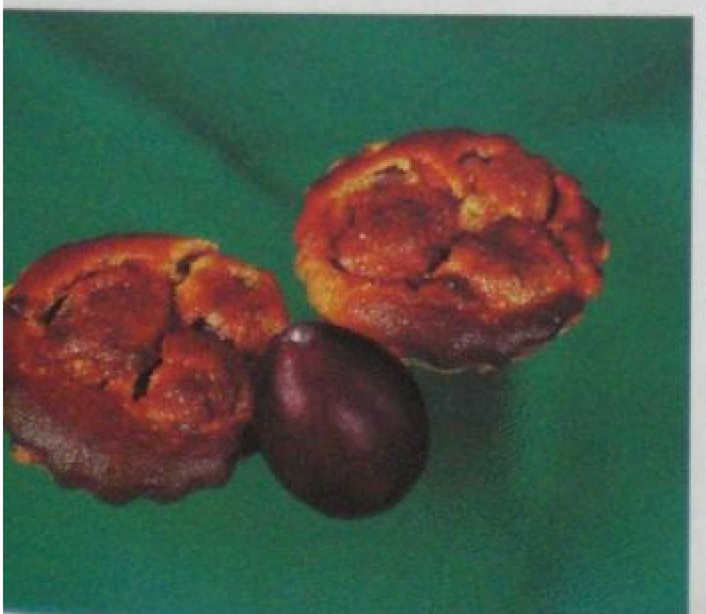
2- نغسل الخوخ ونقطع كل حبة الى نصفين وننزع منها النواة.

3- نوزع قطع الخوخ على العجينة بشكل منتظم.

4- نخفق البيض مع السكر والكريما والحليب وبودرة اللوز.

5- نسكب المزيج على الخوخ وندخل القالب إلى فرن شديد الحرارة (210 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة.

6- تقدم باردة وقد رش سطحها بالسكر الناعم.



تارت الكرز (716)

Cherry Tart



الوحدات الحرارية	330 حريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه	250 غرام
(وصفة رقم 465)	
كرز	1/2 كيلو
زبدة	1/4 كوب
بيض	1 بيضة
لوز مطحون بودرة	1/2 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
قرفة	رشة

طريقة التحضير:

1- يغسل الكرز جيداً ثم نقطع كل حبة بالنصف وننزع منها النواة.

2- نرشّها بالقليل من السكر البودرة مع القرفة ونضعها في البراد لمدة عشرين دقيقة.

3- في هذا الوقت نرقّ العجينة ونغلف بها قالب التارت (25 سم).

4- نخفق البيض مع بودرة اللوز والزبدة الطرية وما تبقى من السكر.

5- نوزع قطع الكرز على العجينة ونغطيها بمزيج البيض.

6- ندخل القالب إلى فرن شديد الحرارة (210 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة تقريباً.

7- تقدم باردة بعد أن نوزّع على سطحها جيليه الفريز (وصفة رقم 695).

تارت الموز (717)

Banana Tart

الوحدات الحرارية	690 حريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه (465)	250 غرام
موز	4 حبات
زبيب	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
بيض	2 بيضة
حامض	1 حبة
كريما	3 أكواب
سكر	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ثم نغلف بها قالب تارت قطره 25 سم، بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة.

2- نقطع الموز إلى دوائر متوسطة العرض ونرشّها بعصير الحامض كي لا تسودّ.

3- نوزع شرائح الموز في القالب مع الزبيب واللوز الذي قطعنا حباته إلى نصفين بالطول.

4- يخفق البيض مع الكريما والسكر ويضاف إليه بشارة حبة الحامض.

5- يوزع هذا المزيج على الموز.

6- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة.

7- تقدّم باردة.



تارت بالحامض (718)

Lemon Tart



الوحدات الحرارية	385 حَريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	75 دقيقة

المكونات:

عجينة حلوة (465)	250 غرام
حامض	4 حبات
سكر بودرة	1 1/4 كوب
نشاء	2 ملعقة كبيرة
ماء	2 كوب
زبدة	1/2 كوب
بيض	2 بيضة

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد دهنه بالزبدة.

2- ندخل القالب فرناً شديد الحرارة (210 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة.

3- نضع الماء مع عصير نصف كمية الحامض على النار حتى يصل إلى درجة الغليان، ثم نضيف إليه 3/4 كمية السكر.

4- نضيف الى المزيج النشاء الذي ذوّبناه مسبقاً بالقليل من الماء البارد.

5- نضيف إليه أيضا صفار البيض المخفوق والحامضتين الباقيتين بعد أن نقشرهما ونقطعهما إلى قطع صغيرة من دون البزر والجلدة البيضاء.

6- يجب أن تصبح هذه الكريما متماسكة وطرية وغير سائلة.

7- بعيداً عن النار نضيف إليها الزبدة الطرية وبشارة حامضة واحدة.

8- نوزع الكريما في القالب ثم نهيء الميرنغ (620) بخفق بياض البيض مع السكر ونزيّن به سطح القالب وندخله الفرن حتى يتلوّن الميرنغ.

تارت الفريز (719)

Strawberry Tart

الوحدات الحرارية	490 حَريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	50 دقيقة

المكونات:

عجينة السابليه	3 أكواب
(وصفة رقم 464)	
كريم باتيسيار (709)	4 أكواب
فريز	1 كغ
جيليه المشمش	1 كوب
(وصفة رقم 697)	

طريقة التحضير:

1- نضع عجينة السابليه في قالب تارت قطره 25 سم وندخله إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

2- بعد ذلك الوقت نضع القالب على الطاولة ونتركه يبرد.

3- نغطي سطحه بالكريم باتيسيار ونوزع عليها الفريز الذي غسلناه ونزعنا منه العنق الأخضر.

4- عند الانتهاء من صفّ الفريز، نوزع جيليه المشمش عليها أو جيليه الفريز للمحافظة على اللون الأحمر.

5- نستطيع استبدال عجينة السابليه بعجينة البريزيه (وصفة رقم 465).



تارت الغريفون (720)

Grapefruit Tart



الوحدات الحرارية	470 حَرَيْرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

عجينة سابليه (464)	250 غرام
غريفون وردي	2 حبة كبيرة
لوز مطحون بودرة وزبدة	1/2 كوب من كل صنف
بيض	2 بيضة
سكر بودرة	3/4 الكوب
عصير البرتقال	1 كوب
سكر ناعم	1 1/2 كوب

طريقة التحضير

1- ندهن قعر وجوانب قالب تارت قطره 25 سم بالزبدة ونغلّفه بالعجينة التي رققناها.

2- نخفق السكر البودرة مع صفار البيض ونضيف إليهما الزبدة الطرية، وعصير نصف حبة غريفون وملعقة كبيرة من بشارة الغريفون واللوز.

3- نخفق بياض البيض جانباً ونخلطه مع المزيج ونسكبهما في قعر القالب.

4- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة.

5- في هذا الوقت نضع السكر الناعم على النار وبعد بضع دقائق نضيف إليه عصير البرتقال، فنحصل على قطر مطعّم بنكهة البرتقال.

6- نقطع ما تبقى من الغريفون الى شرائح طويلة ومتوسطة الحجم ونضعها في قطر البرتقال حتى يغلفها جيداً. و نوزع هذا المزيج على القالب. ويقدّم بارداً.

تارت بالتفاح (721)

Apple Tart

الوحدات الحرارية	360 حَرَيْرة
الكمية	8 حصص
الوقت	75 دقيقة

المكونات

عجينة بريزيه	250 غرام
تفاح	4 حبات
لوز مطحون بودرة	1 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
بيض	2 بيضة
حامض	1 حبة

طريقة التحضير

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم ثم دهن قعره وجوانبه بالزبدة.

2- نخفق بودرة اللوز مع السكر والبيض.

3- نقشّر تفاحتين ونبشرهما بشراً خشناً ونرشهما بعصير الحامض ونضيفهما إلى المزيج.

4- نخفق بياض البيض حتى يصبح مثل الثلج ونضيفه الى المزيج الأساسي.

5- نوزع هذا المزيج في قعر القالب ونصف عليه شرائح التفاح الباقي.

6- نرش عند الانتهاء سطح التارت بالقليل من السكر البودرة وندخل القالب إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة.

7- نستطيع أن نستبدل التفاح الكامل بكومبوت التفاح (وصفة رقم 473).



تارت التفاح بالصنوبر (722)
Pine Apple Tart



الوحدات الحرارية	655 حَرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه (465)	250 غرام
تفاح أصفر	6 حبات
صنوبر	1/2 كوب
زبيب	1/4 كوب
زبدة	2 ملعقة كبيرة
حليب	2 كوب
بيض	2 بيضة
قرفة	1/2 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نغسل التفاح ونقشره ونقطعه الى شرائح رفيعة.

2- نذوّب الزبدة في مقلاة ونضع فيها شرائح التفاح والصنوبر والزبيب والقرفة، وبعد بضع دقائق نسكب المزيج في جاط يدخل الفرن حتى يتلوّن التفاح قليلاً.

3- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب التارت ثم ندخله إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق.

4- نخفق البيض مع الحليب ونضيفهما على التفاح ثم نسكب هذا المزيج في القالب الذي نرجعه إلى الفرن حتى يشتد الحليب وتنضج التارت.

5- تقدّم باردة.

تارت التفاح بجوز الهند (723)
Coco Apple Tart

الوحدات الحرارية	155 حَرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة السابليه (464)	250 غرام
تفاح	4 حبات
بشارة جوز الهند	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
سكر بودرة	3/4 الكوب
بيض	4 بيضات
حامض	1 حبة
زبيب	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزّبدة.

2- يقشر التفاح ويبشر بشراً خشناً ويرش عليه عصير الحامض.

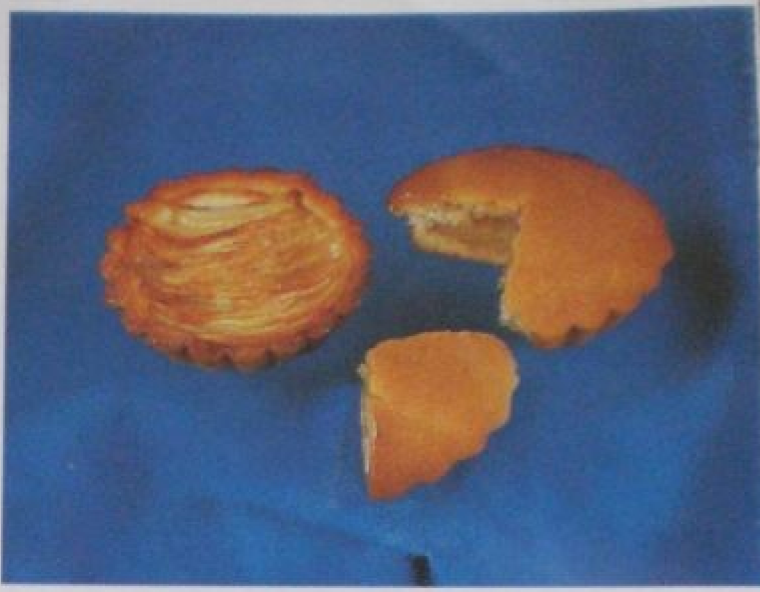
3- نخفق الزبدة مع البيض والسكر وبعد خمس دقائق من الخفق نضيف التفاح المبشور وجوز الهند والزبيب.

4- نسكب هذا المزيج في قالب التارت وندخله إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً.

5- يقدَّم بارداً.



تارت تاتان (724)
Tatin Tart



الوحدات الحرارية	380 حَرِيْرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه (465)	250 غرام
تفاح	1 كغ
زبدة	1/2 كوب
سكر ناعم	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ثم نغلف بها قالب تارت، ونترك قسماً من العجينة لتغليف ثان.
2- نقشر التفاح ونقطعه الى شرائح رفيعة.
3- نوزع التفاح بداخل القالب ونوزع عليه الزبدة الطرية ونرشّه بالسكر الناعم
4- ندخل القالب إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.
5- نخرج القالب بعد ذلك ونغطيه بالقطعة الثانية من العجين وندخله مجدداً الفرن حتى كامل الخبز وحتى تتلوّن العجينة الثانية.
6- نستطيع استبدال التفاح بالكومبوت.
7- كما نستطيع أن نترك التارت من دون تغليفها بعجينة ثانية
8- يقدّم هذا الصنف مع البوظة على الحليب.

تارت الإجاص والجوز (725)
Pear & Walnut Tart

الوحدات الحرارية	775 حَرِيْرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة سابليه (464)	250 غرام
إجاص	5 حبات
جوز كامل	1/2 كوب
بيض	2 بيضة
كريما	4 أكواب
حليب	1 كوب
سكر ناعم	3/4 الكوب
طحين	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة.
2- نقشر الإجاص ونقطعه الى شرائح.
3- نوزع هذه الشرائح في القالب.
4- نخفق البيض مع الكريما والحليب بسرعة ونضيف إليها السكر والطحين والجوز.
5- نسكب المزيج على الإجاص وندخل القالب فرناً متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة تقريباً.
6- تقدّم باردة.



تارت الجوز (726)

Walnut Tart



الوحدات الحرارية	2620 حُرَيْرَة
الكمية	1 قالب
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة السابليه	250 غرام
جوز	1 كوب
سكر بودرة	1 كوب
بيض	3 بيضات

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلّف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة.

2- نطحن الجوز طحناً ناعماً ونخفقه مع السكر البودرة وصفار بيضة واحدة.

3- نخفق بياض البيض على حدة حتى يأخذ شكل الثلج ونخلطه مع المزيج الأول.

4- نسكب المزيج النهائي في قالب التارت ونزيّن سطحه بحبات الجوز الكاملة.

5- ندخل القالب فرناً خفيف الحرارة (150 درجة مئوية) لمدة ساعة تقريباً.

6- تقدّم باردة.

تارت البندق (727)

Hazelnut Tart

الوحدات الحرارية	5970 حُرَيْرَة
الكمية	1 قالب
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه	300 غرام
بندق مجروش جرشاً خشناً	3/4 الكوب
كريما	3 أكواب
سكر ناعم	1 كوب
بيض	2 بيضة
سكر بودرة	2 كوب
ماء	5 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

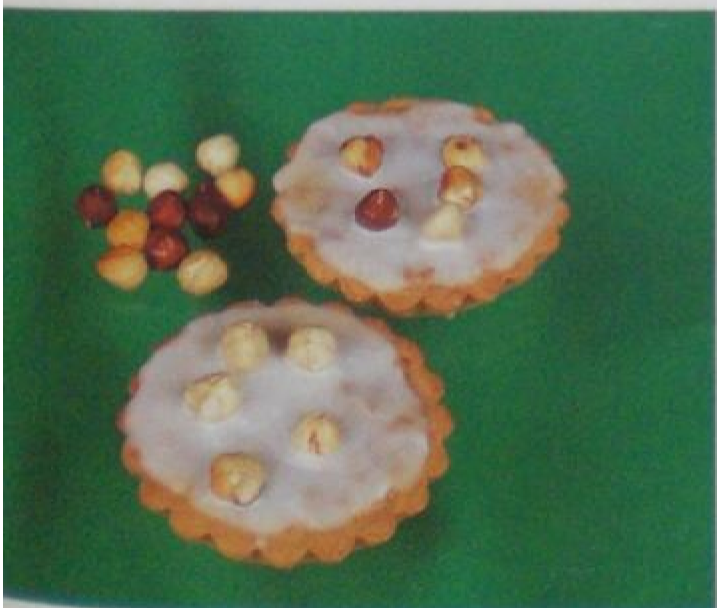
1- نرقّ العجينة ونغلّف بها قالب تارت قطره 25 سم، بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة.

2- نخفق البندق المجروش مع الكريما والسكر الناعم والبيض.

3- نسكب هذا المزيج في القالب وندخله فرناً شديد الحرارة (240 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة تقريباً.

4- نخرج بعد ذلك القالب من الفرن ونتركه يبرد.

5- نذوّب السكر البودرة بالماء، ونغلّف به سطح التارت ونوزّع عليه حبات بندق كاملة.



تارت شرقية (728)

Oriental tart



الوحدات الحرارية	630 حُرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

مربى المشمش	1/2 كوب
عجينة بريزيه (465)	250 غرام
صنوبر	1 1/2 كوب
خوخ مجفف مقطع	1 كوب
زبيب وزبدة	1/2 كوب من كل صنف
مشمش مجفف ومقطع	2 كوب
برتقال	2 حبة
بيض	1 بيضة

طريقة التحضير

1- تنقع قبل ليلة الفاكهة المجفّفة مع الزبيب.

2- في اليوم الثاني نصفها وتقطعها تقطيعاً خشناً وكبيراً.

3- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد دهنه بالزبدة.

4- نستفيد من العجينة لأنها مرقوقة على الطاولة فنقطع منها خيوطاً طويلة بعرض سنتيمتر واحد.

5- نوزع مربى المشمش في قعر القالب ونضع عليه مزيج الفاكهة المجفّفة وعلى وجهها قطع صغيرة من الزبدة ثم نمزجها مع البرتقال المبشور.

6- نوزع الصنوبر عليها ونضع شرائح العجين في النهاية على سطح التارت.

7- ندهن هذه الشرائح من العجين بالبيض المخفوق وندخل القالب إلى فرن متوسط الحرارة (200 درجة مئوية) لمدة أربعين دقيقة.

تارت اللوز (729)

Almond Tart

الوحدات الحرارية	485 حُرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

عجينة بريزيه	250 غرام
(وصفة رقم 465)	
لوز مسلوق ومقشر	2 كوب
عسل	1/2 كوب
سكر ناعم	1/4 كوب
كريما	1/2 كوب

طريقة التحضير

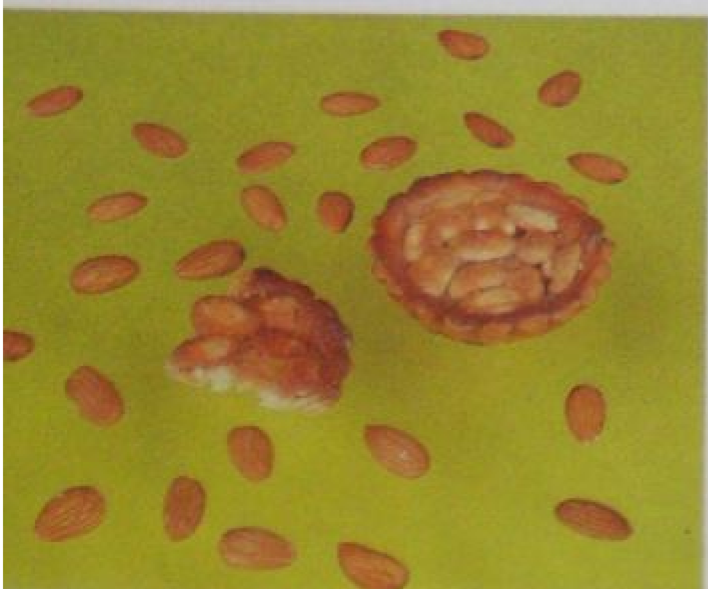
1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة ونرشها بالطحين.

2- نضع العسل في طنجرة على نار متدنية الحرارة، نضيف إليه السكر الناعم ونحرك المزيج حتى يذوب السكر.

3- بعيداً عن النار، نضيف الكريما ثم اللوز المسلوق المقشّر والذي قطعناه طولياً بالنصف.

4- نسكب هذا الخليط من اللوز والعسل في داخل قالب التارت وندخله لمدة نصف ساعة إلى فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية).

5- تقدم فاترة.



تارت جوز الهند (730)
Coconut Tart



الوحدات الحرارية	405 حُرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه	250 غرام
(وصفة رقم 465)	
بشارة جوز الهند	1 كوب
بيض	1 بيضة
سكر ناعم	1/2 كوب
ماء	1/4 كوب
زبدة	3/4 الكوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد دهن قعره وجوانبه بالزبدة ورشها بالطحين.

2- ندخل القالب لمدة عشرين دقيقة في فرن متوسط الحرارة (180° درجة).

3- نذوّب الزبدة مع الماء والسكر الناعم ونضيف إليها جوز الهند المبشور ونتركها على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.

4- نضيف البيضة المخفوقة بعيداً عن النار.

5- نسكب المزيج في القالب ونوزع على سطحه مكعبات صغيرة من الزبدة.

6- ندخل القالب مجدداً إلى الفرن لمدة ربع ساعة حتى يتلوّن سطحه.

تارت باللبنة (731)
Labneh Tart

الوحدات الحرارية	450 حُرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة بريزيه (وصفة رقم 465)	250 غرام
لبنة او جبنة صفراء	
طرية مثل المرهم	1/2 كغ
كريما	1 كوب
بيض	3 بيضات
صفار البيض	1 بيضة
سكر ناعم	1 كوب
طحين	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد دهن قعره وجوانبه بالزبدة ورشها بالطحين.

2- نخلط المواد بعضها مع بعض مع إمكانية خفق الزلال وحده حتى يأخذ شكل الثلج ثم إضافته الى المزيج.

3- نسكب المزيج بداخل قالب التارت وندخله إلى فرن متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة ثلاثة أرباع الساعة.

4- تشبه هذه الوصفة وصفة الشيزكيك (Cheese Cake) التي ستراها في الوصفة رقم 742.



تارت بالشوكولا (732)

Chocolate Tart



الوحدات الحرارية	470 حريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

عجينة بريزيه	250 غرام
كاكاو	1 كوب
بيض	3 بيضات
ملح	رشة
سكر ناعم	1 كوب
بودرة اللوز	1 كوب
زبدة	1/2 كوب

طريقة التحضير

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب تارت قطره 25 سم بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة ونرشها بالطحين.

2- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) لمدة عشر دقائق.

3- نخفق البيض مع الملح والسكر الناعم، ونضيف إليه الكاكاو والزبدة السائلة وبودرة اللوز.

4- نوزع هذا المزيج على قالب التارت الذي أخرجناه من الفرن، وندخله ثانية لمدة نصف ساعة في فرن تصل حرارته الى 200 درجة مئوية بعد أن نضع الحشوة بداخله.

5- بعد إخراجه من الفرن نتركه يبرد. ثم نزين سطحه ببشارة الشوكولا والسكر البودرة.

تارت بالكستناء (733)

Chestnut Tart

الوحدات الحرارية	305 حريرة
الكمية	24 قطعة
الوقت	90 دقيقة

المكونات

عجينة السابليه	250 غرام
كريم باتيسيار (709)	5 أكواب
كريم شانتيي (710)	2 كوب
كستناء	1/2 كغ
حليب	4 كوب
كريما	1 كوب
سكر بنكهة الفانيليا	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- نشوي الكستناء بالفرن حتى نستطيع تقشيرها وذلك بعد أن نقطع القليل من كعبها ونرسم علامة × على رأسها.

2- نسلق الكستناء بالحليب مع السكر حتى تمتص كل السائل.

3- نطحنها بعد ذلك ثم نضيف إليها الكريما ونطحنها ثانية.

4- عندما تبرد هذه الكريما نخفقها مع الكريم باتيسيار ونصف كمية الشانتيي.

5- نرقّ العجينة ونغلف بها قوالب تارت صغيرة (10 سم) ونخبزها في الفرن لمدة ربع ساعة.

6- نوزع حشوة الكستناء على هذه القوالب بعد أن نتركها تبرد وإلا تأثرت الشانتيي بالحرارة العالية.

7- نزيّن سطح كل قطعة بالقليل من الكريم الشانتيي.



بودينغ بالجزر (734)

Carrot Pudding



الوحدات الحرارية	550 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

جزر مقشر ومسلوق	350 غرام
زبيب، زبدة وسكر ناعم	1 كوب من كل صنف
لب الخبز الإفرنجي مطحون	3 أكواب (350 غرام)
بيض	3 بيضات
حليب سائل	2 كوب
سكر بودرة	3/4 الكوب

طريقة التحضير

1- نهرس الجزر بالشوكة حتى نحصل على هريسة الجزر.

2- نفرك لب الخبز الافرنجي بيدينا حتى نحصل على فرك غير متماسك ونضيفه إلى بوريه الجزر.

3- نضيف الزبيب والسكر الناعم والزبدة الطرية إلى الجزر ونخفق المواد جميعها، ثم نضيف صفار البيض ونخفق المزيج.

3- نخفق جانبا بياض البيض حتى نحصل على مزيج بشكل الثلج فنضيفه رويداً رويداً الى مزيج الجزر ولا نتوقف عن الخفق.

4- نضيف الحليب إلى المزيج ولا نتوقف عن التحريك حتى نحصل على عجينة سائلة تشبه عجينة الكريب، ولكن تكوينها أكثر كثافة، ونسكبها في جاط مستدير (20 سم) وعميق (20 سم) بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزبدة.

5- ندخل الجاط فرنا متوسط الحرارة (180 درجة مئوية) حتى يرفخ البودينغ (أو 45 دقيقة)، ويرشّ السكر البودرة عليه قبل تقديمه.

بودينغ بالفاكهة المجففة (735)

Dry Fruit Pudding

الوحدات الحرارية	850 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	3 ساعات

المكونات

زبيب، تين، خوخ مشمش مجففين	1 كوب من كل صنف
زبدة	2 كوب
طحين	1 1/2 كوب
لب الخبز الافرنجي	3 أكواب (350 غرام)
بيض	1 بيضة
حليب سائل	2 كوب

طريقة التحضير

1- يقطع التين والخوخ والمشمش إلى قطع صغيرة وتخلط معاً ومع الزبيب.

2- نفرك لب الخبز الإفرنجي بيدينا حتى نصل إلى فرك غير متماسك ونضيف إليه الزبدة الطرية ثم خليط الفاكهة ونخلطهما مع بعض.

3- نخفق البيضة جانباً ونضيفها إلى المزيج، والهدف من إضافتها أن تساعد الزبدة على ربط المواد بعضها مع بعض.

4- نرش الطحين على جميع المواد ونخفقها مجدداً ثم نضيف كوباً من الحليب حتى نحصل على عجينة متماسكة.

5- يسكب البودينغ في قالب البودينغ (راجع قسم الأدوات) ونضعه في بان-ماري لمدة تتراوح ما بين ساعتين ونصف وثلاث ساعات.

6- بعد ذلك، نفحص القالب بإدخال سكين رفيع إلى داخله للتأكد من نضوجه، نخرج الجاط من الماء، ونتركه يبرد حتى نستطيع إخراج البودينغ من الجاط بسهولة.



بودينغ بالدبس (736)
Carob Pudding



الوحدات الحرارية	445 حَريرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	3 ساعات

المكونات:

طحين ودبس	2 كوب من كل صنف
زبدة وماء	3/4 الكوب من كل صنف
خميرة	2 ملعقة صغيرة
ملح	رشة
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نمزج الطحين مع الحامض المبشور والملح والخميرة والزبدة.
2- نعجن المواد مع الماء حتى نحصل على عجينة.
3- نقسم العجينة، بعد أن نتركها، ترتاح لمدة عشرين دقيقة، الى قسمين ونرقّ القسم الأول ونغلّف به قعر وجوانب قالب البودينغ، بعد دهنها بالزيت.
4- نضع القليل من الدبس في وسطه ثم نرقّ القسم الثاني من العجينة ونقطع منها دوائر يطابق قطرها قطر قالب البودينغ، ونضع أول قطعة فوق طبقة الدبس الذي وضعناه في قعر القالب، ونتابع هذه الطريقة أي طبقة من الدبس وطبقة من العجين حتى نصل إلى آخر القالب.
5- نغلف القالب بورق الألنيوم ونضعه في البان-ماري لمدة ساعتين ونصف أو ثلاث ساعات.
6- بعد مرور هذا الوقت، نخرج الجاط من البان-ماري ونتركه يبرد ثم نخرج البودينغ من جاطه ونقدمه مع الكريما الإنكليزية (وصفة رقم 708).

بودينغ بالفريز (737)
Stawberry Pudding

الوحدات الحرارية	430 حَريرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	2 ساعة

المكونات:

حليب سائل	1 1/2 كوب
لب خبز إفرنجي جاف مطحون	4 أكواب
زبدة	3 ملاعق كبيرة
سكر ناعم	1/4 كوب
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة
بيض	2 بيضة
مربى الفريز (وصفة رقم 662)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط لبّ الخبز الإفرنجي مع السكر الناعم والحامض المبشور.
2- نضيف إليه الحليب الذي أوصلناه الى درجة الغليان ونحرك المزيج جيداً ونتركه يبرد، ثم نضيف الصفار والزبدة ونسكب المزيج في جاط سيدخل الفرن بعد أن ندهن قعره وجوانبه بالزيت أو بالزبدة.
3- ندخل الجاط فرناً متوسط الحرارة لمدة 35 دقيقة أو حتى ينضج المزيج.
4- نخرج الجاط بعد ذلك ونسكب مربى الفريز (أو مربى آخر) على سطح القالب.
5- نخفق بياض البيض حتى يأخذ شكل الثلج ونسكبه فوق طبقة المربى ونرش عليه القليل من السكر البودرة وندخل الجاط مجدداً الفرن حتى يحمرّ سطح المرنغ أو الزلال.



كاتو الجزر (738)

Carrot Cake



الوحدات الحرارية	485 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

جزر مبشور وسكر ناعم	1 كوب من كل صنف
طحين	3/4 الكوب
لوز مطحون	1/2 كوب
بندق مجروش	1/2 كوب
بيض	3 بيضات
خميرة وقرفة	رشة من كل صنف
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة
زبدة سائلة وزبيب	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نخفق البيض مع السكر حتى نحصل على مزيج أبيض اللون وخفيف التكوين، ثم نخلط الجزر مع اللوز والبندق والزبيب.

2- تضيف الطحين والخميرة والقرفة وبشارة الحامض والزبدة السائلة إلى مزيج البيض المخفوق حتى تحصل على مزيج واحد.

3- تضيف إليه خليط الجزر مع اللوز والبندق والزبيب وتسكب المزيج النهائي في صينية مستديرة (قطرها 25 سم) ومرتفعة الجوانب بعد أن تدهنها بالزبدة وترشها بالطحين.

4- تدخل الصينية الفرن على حرارة 210 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة تقريباً .

5- بعد إخراج الكاتو من القالب نتركه يبرد ثم نرش على سطحه السكر البودرة.

كاتو اليقطين (739)

Pumpkin Cake

الوحدات الحرارية	415 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

لب اليقطين مسلوق	1/2 كغ
سكر ناعم	1 كوب
عسل	1/2 كوب
لوز مطحون	1 1/4 كوب
زبدة	3/4 الكوب
بيض	4 بيضات

طريقة التحضير:

1- نطحن لب اليقطين طحناً رفيعاً حتى نحصل على بوريه اليقطين.

2- نضيف إليها الزبدة الطرية والسكر والعسل واللوز المطحون والبيض المخفوق ونخفق المواد بعضها مع بعضه حتى نحصل على مزيج واحد متماسك.

3- ندهن قعر وجوانب صينية مستديرة (25 سم) بالزبدة وترشها بالطحين ثم نسكب بداخلها المزيج وندخل الصينية فرناً متوسط الحرارة لمدة أربعين دقيقة تقريباً، ونفحص عندها درجة نضوجه بإدخال سكين رفيع الى وسطه.

4- بعد إخراج الصينية وتركها تبرد، نخرج القالب منها ونرش سطحه بالسكر البودرة.



الحلويات الغربية

التيراميسو (740)

Tiramisu



الوحدات الحرارية	410 حريرة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

سكر ناعم وحليب سائل	1/2 كوب من كل صنف
صفار البيض	4 بيضات
شوكولا مبشور	1/2 كوب
جبنة طرية (Cream Cheese)	350 غرام
كريما للخفق	2 كوب
كاكاو	2 ملعقة كبيرة
قهوة سريعة الذوبان سائلة	1 كوب
بسكويت أصابع (596)	20 حبة

طريقة التحضير:

1- تخفق الصفار مع السكر ثم نضيف إليه الحليب الفاتر رويداً رويداً مثل الخيط، ثم نرجع المزيج إلى الطنجرة على نار متوسطة الحرارة ونستمر بالتحريك حتى يغلف المزيج الملعقة. نتركه يبرد ثم ننقله الى وعاء بلاستيك ونضعه في البراد لمدة ساعتين.

2- تخفق الكريما مع الكاكاو حتى تعلو وتشتد الكريما.

3- نغمس البسكويت في القهوة ونضع نصف الكمية في قعر صينية.

4- تخفق الجبنة مع بشارة الشوكولا ونسكب نصف الكمية فوق طبقة البسكويت، وعليها نسكب نصف كمية الكريما المخفوقة ثم نضع طبقة مما بقي من البسكويت ونعاود الكرة بالجبنة والكريما.

5- نرش سطح الكريما بالكاكاو ثم نضع القالب في البراد لمدة ثلاث ساعات.

الشيز كيك البارد (741)

Cold Cheesecake

الوحدات الحرارية	9465 حريرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

بسكويت (أي نوع، 592 مثلاً)	4 أكواب
جبنة صفراء بشكل مرهم	1/2 كغ
برالينيه (623)	2 كوب
شراب الفريز أو غيره	3/4 الكوب
بشارة حامض مطبوخ بالسكر	3 ملاعق كبيرة
سكر	3 ملاعق كبيرة
مربى الفريز أو غيره	1 كوب

طريقة التحضير:

1- يكسر البسكويت ليصبح ناعماً ويمزج مع المربى.

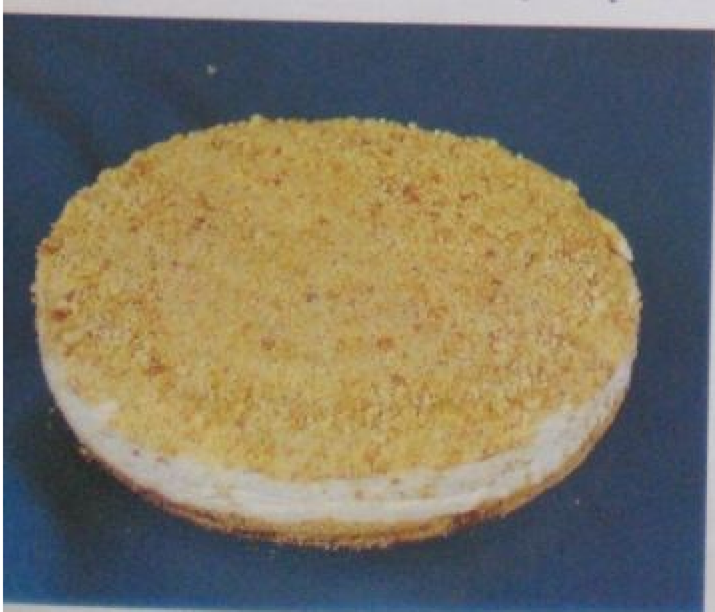
2- تخفق الجبنة بمساعدة شوكة ويضاف إليها بشارة الليمون الحامض والسكر والبرالينيه المنعَّم بالشوبك.

3- ننكّه الجبنة بالنكهة التي نريدها مثل الفريز وذلك باستعمال شراب الفريز أو البرتقال (538 و 539).

4- نوزع البسكويت الناعم في قعر صينية مستديرة (30 سم) ثم نضع فوقه حشوة الجبنة ونضع القالب داخل البراد طوال الليل.

5- يقدم في اليوم الثاني مباشرة. وكنا نستطيع أن نضيف إليه حبات الفريز أو قطع البرتقال وذلك حسب نكهته.

6- كما كنا نستطيع أن نضيف إليه ورق الجيلاتين وذلك ليشتد أكثر، ولكن ذلك شيء اختياري.



الشيز كيك المطبوخ (742)
Baked Cheesecake



الوحدات الحرارية	545 حُرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة الفويتي (462)	200 غرام
طحين	1/2 كوب
سكر ناعم	1/2 1 كوب
صفار البيض	2 بيضة
بشارة حامض	2 ملعقة كبيرة
جبنة طرية (Cream Cheese)	350 غرام
بيض	3 بيضات
كريما للخفق	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق الجبنة الطرية مع السكر والطحين وبشارة الحامض وصفاري البيض والبيض الكامل والكريما لمدة خمسة دقائق على السرعة القصوى، ونستطيع إضافة العسل أو المربى إليها.

2- نسكب مزيج الجبنة في الصينية التي غلفناها بالعجين وندخلها الفرن الذي رفعنا حرارته قليلاً ونتركها فيه لمدة عشرين دقيقة.

3- نخفض بعد ذلك الحرارة ونترك القالب داخل الفرن لمدة نصف ساعة.

4- هناك أصناف أخرى من الشيزكيك كالشوكولا الذي نضيفه بشكل سائل إلى الجبنة أو الفريز أو الأناناس أو المانغا التي نضيفها بشكل بوريه إلى الجبنة.

غاتو على شوكولا (743)
Chocolate Cake

الوحدات الحرارية	730 حُرَيْرة
الكمية	20 حصة
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

جينواز على شوكولا (481)	1 قالب 30 سم
كريم بالزبدة على شوكولا (706)	8 أكواب
لوز مجروش جرشاً ناعماً	2 كوب
فيرميسيل شوكولا	3 أكواب
رقائق شوكولا	2 رقاقة
سكر بودرة	1/2 كوب
سيرو (وصفة رقم 713)	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- يفضل استعمال جينواز مخبوزة قبل يوم إذ تكون قد جمدت أكثر. نقطع القالب جانبياً بسكين مسنن كبير إلى 3 طبقات متعادلة السماكة.

2- نضع طبقة على قطعة كرتون مستديرة لها قطر الجينواز ذاته (30 سم) ونرش عليها كوباً من السيرو كي نرطبها كلها، ثم نضع عليها كوبين من الكريم بالزبدة ونوزعها بالمِلْوَق - Spatule (راجع قسم الأدوات).

3- نرش بعد ذلك عليها كوباً من اللوز المجروش ونرش ما تبقى من السيرو على سطحها ثم نغلّف القالب بما تبقى من كريم الزبدة ونوزع فرميسيل Vermicelle الشوكولا على جوانبه (وهي حبيبات من الشوكولا) وعلى سطحه رقائق الشوكولا، وهي كناية عن تذويب الشوكولا وسكبه على ورقة زبدة ثم نلف الورقة ونضعها في البراد وبعد بضع دقائق نخرجها ونفتحها فنحصل على رقاقة الشوكولا.



الفوريه نوار (744)
Black Forest



الوحدات الحرارية:	560 حريرة
الكمية:	20 حصة
الوقت:	35 دقيقة

المكونات:

جينواز على شوكولا (481)	1 قالب 30 سم
كريم شانتيي (710)	8 أكواب
فاكهة كوكتيل	5 أكواب
لوز مجروش جرشاً خشناً	3 أكواب
فريز	1 كوب
كيوي ومانغا	1 حبة من كل صنف
أناناس	1/2 حبة

طريقة التحضير:

1- نهيّء القالب مثلما فعلنا في الوصفة السابقة (743)، ولكن مع استبدال كريم الزبدة بالكريم شانتيي وتوزيع الفاكهة الكوكتيل ما بين الطبقات.

2- نغلّف جوانب القالب باللوز المجروش جرشاً خشناً الذي يلتصق بالكريم شانتيي ثم نزيّن حرفه وكعبه بزنار من الكريما.

3- نزيّن سطح القالب بالفاكهة حسب ذوقنا. أما بخصوص المانغا فنقطعها بالنصف طولياً ونستخرج منها النواة ثم برأس السكين نشق لبّ كل نصف قطعة بالطول وذلك برسم 3 خطوط متوازية ثم بالعرض 3 خطوط أيضاً. وبعد ذلك نضغط على ظهر القطعة فنحصل على شكل جميل للمانغا.

ترايفل (745)
Trifle

الوحدات الحرارية:	10885 حريرة
الكمية:	10 حصص
الوقت:	2 ساعة

المكونات:

بسكويت أصابع	30 قطعة
(وصفة رقم 596)	
مربى الفريز	1/2 3 أكواب
شراب الورد	1/2 1 كوب
كاسترد (وصفة رقم 765)	6 أكواب
كوكتيل فاكهة	4 أكواب
كريم شانتيي	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- ندهن بمربى الفريز نصف كمية البسكويت الأصابع ونطبق النصف الثاني عليها.

2- نفرم سندويشات البسكويت والمربى فرماً خشناً ونضع نصفها في قعر وعاء بلاستيكي أو زجاجي حتى يغطيه جيداً.

3- نرش هذه الطبقة بنصف كمية شراب الورد.

4- نوزع فوق الطبقة نصف كمية الكاسترد، ومن الأفضل أن نفعل ذلك بعد بضع دقائق من تحضير الكاسترد إذ يكون ما زال طرياً.

5- نوزع بعد ذلك نصف كمية كوكتيل الفاكهة ونعاود الكرة مرة ثانية مع ما تبقى من المواد.

6- نزيّن سطح الترايفل بالكريم شانتيي ويصبح جاهزاً للتقديم.



الأرز الأمبريالي (746)

Imperatrice Rice



الوحدات الحرارية:	550 حريرة
الكمية:	10 حصص
الوقت:	2 ساعة

المكونات:

أرز مصري منقى، ومغسول ومنقوع	1 1/2 كوب
حليب سائل	3 أكواب
خواص الفانيليا	1/4 ملعقة صغيرة
سكر ناعم	1 كوب
صفار البيض	4 بيضات
زبدة	1/2 كوب
بافاروا على فانيليا (767)	6 أكواب
مكعبات فاكهة مجففة	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الحليب مع خواص الفانيليا والسكر في طنجرة على النار، وعندما يغلي نضيف إليه الأرز المصفى ونتركه ينضج.

2- نخفق صفار البيض ونضيفه إلى الأرز الناضج ونخلطهما جيداً مع الزبدة، ثم نسكبه في جاط وعندما يبرد نضيف الفاكهة المجففة والبافاروا ونمزج المواد بعضها مع بعض.

3- نضع في قعر قالب جيليه الفريز بسماكة 1 سم تقريباً (695) ونسكب الأرز في القالب حتى يملأه ونضعه في البراد لمدة ساعة على الأقل ثم نقلب القالب بعد ذلك الوقت في جاط التقديم.

4- الأرز الذي حصلنا عليه بعد طبخه بالحليب يلقب بالأرز كوندي (Condé Rice).

سوفليه بالفانيليا (747)

Vanille Souffle

الوحدات الحرارية:	340 حريرة
الكمية:	4 حصص
الوقت:	45 دقيقة

المكونات:

حليب، سكر ناعم وسكر بودرة	1/2 كوب من كل صنف
خواص الفانيليا	1/2 ملعقة صغيرة
زبدة وطحين	1/4 كوب من كل صنف
صفار البيض	3 بيضات
بياض البيض	4 بيضات

طريقة التحضير:

1- نضع الحليب في طنجرة على النار ونسخنه دون أن يغلي.

2- نخفق الزبدة والسكر الناعم في طنجرة عميقة حتى نصل إلى مزيج أبيض اللون فنضيف الطحين إليه ونخفق مجدداً، ثم الحليب حتى نحصل على عجينة متماسكة (Panade) فنتركها تبرد.

3- نضيف إليها بعد ذلك صفار البيض واحداً تلو الآخر ونواصل التحريك. نخفق البياض جانباً حتى يكبر حجمه ثم نضيفه إلى العجينة ونخفق.

4- ندهن قالب السوفليه (راجع قسم الأدوات) بالزبدة ونرشه بالطحين ثم نسكب المزيج بداخله وندخله فرناً حرارته 210 درجة مئوية لمدة 25 دقيقة.

5- هناك أصناف أخرى من السوفليه كالشوكولا المبشور الذي نضيفه إلى الحليب أو كبشارة الحامض أو بشارة البرتقال اللذين يستبدلان بالفانيليا. أما السوفليه أرلوكان (Arlequin Souffle) فهو كناية عن ملء نصف القالب بسوفليه الفانيليا والنصف الثاني بسوفليه الشوكولا.



الفلان (748)
Flan



الوحدات الحرارية	2880 حُرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	90 دقيقة

المكونات

عجينة حلوة (465)	250 غرام
تفاح	10 حبات
قرفة	1/2 ملعقة صغيرة
ماء	1/2 كوب
سكر ناعم	3/4 الكوب
عصير حامض	1 ملعقة كبيرة
جيليه المشمش	1 كوب

طريقة التحضير

1- نغسل ونقشر ونقطع 6 تفاحات تقطيعاً متوسطاً ثم نضعها مع الماء والسكر وعصير الحامض والقرفة في طنجرة على نار متوسطة الحرارة حتى نحصل على بوريه متماسكة.

2- عندما تبرد هذه البوريه، نوزعها في داخل قالب الفلان الذي غلفناه بالعجينة ونغطي سطحها بشرائح التفاح الباقية بعد أن نقشرها.

3- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لفترة نصف ساعة ثم نوزع بعد ذلك جيليه الشمش على سطحه، ويقدم بارداً أو ساخناً مع الكريما الإنكليزية (وصفة رقم 708).

4- هناك فلان المشمش حيث تمد في كعب القالب كريما الفرانجيبان (Frangipane) (711) ونوزع على سطحها قطع المشمش الطازجة وندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة، ثم نغلفها بجيليه المشمش.

سافران بالفاكهة (749)
Fruit Savarin

الوحدات الحرارية	4140 حُرَيْرَة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

عجينة السافاران (466)	500 غرام
زبدة	2 ملعقة كبيرة
سيرو (وصفة رقم 713)	1 ليتر
جيليه المشمش (697)	1 كوب
كوكتيل الفاكهة	1 علبة
كريم شانتيي	1 كوب

طريقة التحضير

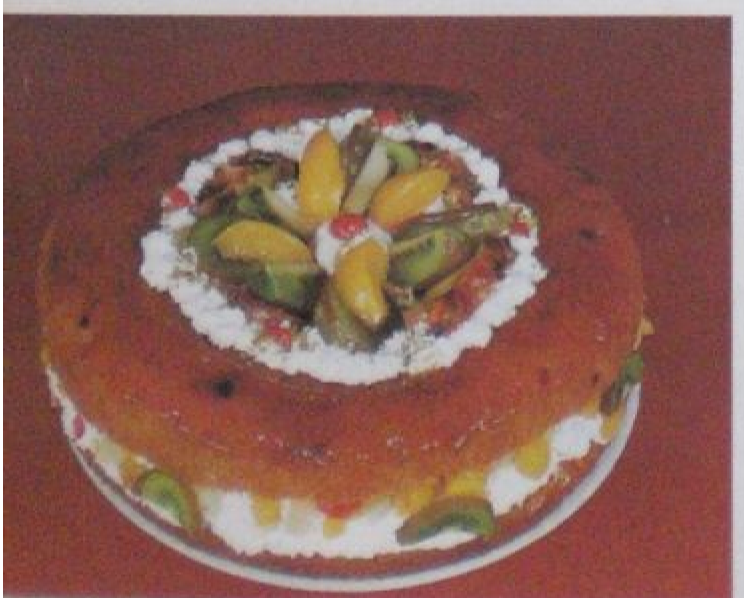
1- ندهن قعر وجوانب قالب السفاران (راجع قسم الأدوات) بالزبدة، ثم نضع فيه العجينة ويستحسن استعمال نصف الكمية فقط من العجين.

2- عندما تختمر العجينة، أي تصل إلى أعلى القالب، ندخلها فرناً شديد الحرارة ونتركها لمدة ربع ساعة ثم نخرجها بعد ذلك ونتركها لليوم الثاني.

3- في اليوم الثاني نسقطها في السيرو الساخن ونتركها فيه لمدة عشر دقائق.

4- بعد مرور ذلك الوقت نخرج السافاران من السيرو. وهناك طريقتان لتقديمه:

- نقطعه جانبياً بالنصف بحيث نحصل على دائرتين ونوزع الكريما على القطعة السفلى والفاكهة فوق الكريما ونغطيها بالقطعة العليا ونوزع عليها جيليه الشمش الساخن.
- نضع الفاكهة في وسط الحلقة ونزيّنها بالكريما ونوزع جيليه المشمش الساخن على سطح السافاران.



البابا (750)

Baba In Syrup



الوحدات الحرارية	5400 حريرة
الكمية	10 حبات
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة السافاران (466)	600 غرام
زبدة	2 ملعقة كبيرة
سيرو (713)	2 ليتر
جيليه المشمش (وصفة رقم 697)	1 كوب
كريم شانتيي (710)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- ندهن قعر وجوانب قوالب البابا بالزبدة (راجع قسم الأدوات).
2- نوزع العجينة عليها بحيث تصل كل قطعة إلى ثلث القالب.
3- نتركها تختمر حتى يصل العجين إلى أعلى القالب.
4- ندخلها فرن شديد الحرارة ولمدة الربع ساعة.
5- بعد مرور هذا الوقت نخرجها من الفرن ونقلبها من القوالب على الطاولة.
6- يفضل ترك البابا لليوم الثاني حتى تجفّ قليلاً.
7- في اليوم الثاني نبشر قليلا قمة كل حبة ثم نسقطها في السيرو الساخن ونتركها فيه لمدة عشر دقائق حتى تمتص السيرو جيداً.
8- نصفها على الغريل (Grille راجع قسم الأدوات) وندهن قمة كل حبة بجيليه المشمش الذي سخناه قليلاً.
9- نستطيع تزيينها بالقليل من الكريما شانتيي، كما نستطيع قطعها جانبياً من النصف وتزيينها بالكريما والفاكهة.

كيك بالتفاح (751)

Apple Cake

الوحدات الحرارية	285 حريرة
الكمية	12 حصة
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

مربى المشمش وطحين	1 كوب من كل صنف
زبدة وسكر ناعم	3/4 الكوب من كل صنف
بيض	3 بيضات
خميرة	1/2 ملعقة صغيرة
تفاح مقطع إلى شرائح	5 حبات
شراب البرتقال (وصفة رقم 538)	1/4 كوب

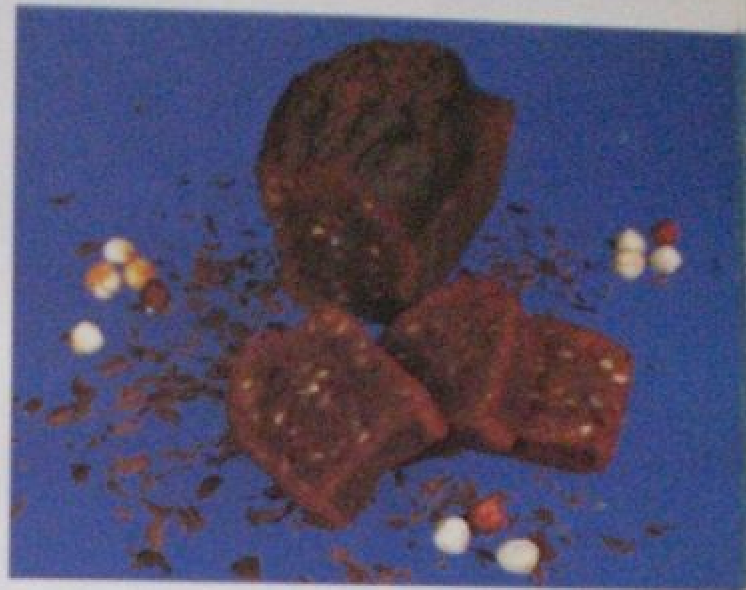
طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة مع السكر بواسطة شوكة في وعاء عميق، ثم نضيف إليهما بعد ذلك البيض واحدة تلو الأخرى ونواصل التحريك. وعند الاستيعاب الكامل للبيض نضيف الطحين الذي خلطناه مع الخميرة ونخفق المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة. نقسمها إلى قسمين ونتركها ترتاح وتختمر.
2- نغلف قعر القالب وجوانبه بورقة زبدة (راجع قسم الأدوات).
3- نمد نصف العجينة في داخل القالب حتى تغطيه كله ثم نوزع عليها نصف كمية التفاح. ونغطيها بما تبقى من العجين ثم نضع باقي التفاح.
4- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً.
5- نذوّب شراب البرتقال بالقليل من الماء، ونسقي به القالب ثم نوزع مربى المشمش أو مربى التفاح على سطحه. وكنّا نستطيع تقطيع التفاح إلى مكعبات صغيرة وخلطها مع العجينة والقليل من الزبيب والجوز وسكب المزيج في قالب الكيك ومتابعة الوصفة مع إضافة القليل من القرفة.





كيك البندق والشوكولا (752)
Chocolate Hazelnut Cake



الوحدات الحرارية	260 حريرة
الكمية	12 حصة
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين وبندق مجروش (خشن)	1 كوب من كل صنف
سكر ناعم أو بودرة	1 1/2 كوب
زبدة وحليب سائل	1/2 كوب من كل صنف
بيض	3 بيضات
كاكاو	2 ملعقة كبيرة
فانيليا	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- نخفق بشوكة طعام الزبدة مع السكر الناعم ونستطيع استعمال السكر والصفار في وعاء عميق.

2- نخلط الطحين مع الكاكاو ونضيفهما إلى مزيج السكر ونخفق المواد جيداً، ثم نضيف الحليب ونخفق حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

3- نضيف بعد ذلك الفانيليا والبندق المجروش جرشاً خشناً.

4- نخفق جانبا بياض البيض حتى يكبر حجمه ويأخذ شكل الثلج.

5- نضيف رويداً رويداً زلال البيض الى بقية المواد حتى يستوعبها جيداً.

6- نسكب المزيج في قالب كيك ثم دهن قعره وجوانبه بالزبدة.

7- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة، أو حتى إذا أدخلنا سكيناً رفيعاً في وسطه خرج نظيفاً.

8- نستطيع دهن سطح القالب بالقليل من مربى المشمش وأن نرشه بالقليل من البندق المجروش جرشاً خشناً والبندق الحب.

كيك موشح (753)
Black & White Cake

الوحدات الحرارية	242 حريرة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين وسكر ناعم	1 1/4 كوب من كل صنف
زبدة	1/2 كوب
بيض	5 بيضات
حليب سائل ونشاء	1 كوب من كل صنف
خميرة	1 ملعقة صغيرة
كاكاو وبشارة حامض	1 ملعقة كبيرة من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة والسكر في وعاء عميق مع بشارة الحامض ونصف كمية الحليب، والبيض واحدة تلو الأخرى، ثم نضيف الطحين والنشاء والخميرة.

2- نذوّب الكاكاو بما تبقى من الحليب ونمزجهما مع كمية صغيرة من العجينة تعادل مقدار 1/2 كوب. ثم ندهن داخل وجوانب قالب الكيك بالقليل من الزبدة ونرش عليه القليل من الطحين للحؤول دون التصاق العجينة عليه.

3- نسكب نصف كمية العجينة البيضاء في قعره ونسكب عليها نصف كمية عجينة الشوكولا، ثم نسكب ما تبقى من العجينة البيضاء، وعليها عجينة الشوكولا.

4- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة، ومن ثم نخفّف الحرارة حتى الـ 160 درجة مئوية ونتركه في الفرن لمدة ربع ساعة. وقد فعلنا ذلك لتساعد الحرارة الشديدة في البداية القالب على الارتفاع والمحافظة على شكله، ثم خففنا الحرارة حتى نتأكد من نضوجه من الداخل.



كيك بالفاكهة المجففة (754)

Dry Fruit Cake



الوحدات الحرارية	357 حريرة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
سكر ناعم	1 1/2 كوب
طحينة وعصير حامض	1 كوب
خميرة	1 ملعقة صغيرة
زبيب وبندق مجروش	1/2 كوب من كل صنف
فاكهة مجففة	3/4 الكوب
بيض	4 بيضات

طريقة التحضير:

1- نخلط الفاكهة المجففة مع الزبيب والبندق ونضيف إليها عصير البرتقال ونتركها لمدة ليلة في البراد.

2- نخلط في اليوم الثاني الطحين مع الخميرة والطحينة والبيض.

3- نضيف إليها مزيج الفاكهة المجففة وعصير البرتقال والسكر، ونخفق مجدداً حتى نحصل على عجينة متماسكة ولكن طرية.

4- نسكب المزيج في قالب كيك تم دهن داخله وجوانبه بالزبدة، ونرش عليها القليل من الطحين كي لا تلتصق العجينة.

5- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة.

6- عندما نخرج القالب من الفرن، نخرج الكيك من القالب ونضعه يبرد على الطاولة. ونستطيع أن نرش سطحه بالسكر البودرة أو دهنه بمربى المشمش وأن نوزع على سطحه القليل من الفاكهة المجففة والزبيب.

كيك بالشوكولا وكوكتيل الفاكهة (755)

Cocktail Cake

الوحدات الحرارية	378 حريرة
الكمية	12 حصة
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين وسكر ناعم وزبدة	1 كوب من كل صنف
بيض	3 بيضات
خميرة	1/4 ملعقة صغيرة
شوكولا مقطع مكعبات صغيرة	3/4 الكوب
فاكهة كوكتيل	1 علبة
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
لوز مطحون طحناً ناعماً	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق السكر مع البيض في وعاء عميق.

2- نخلط الطحين مع الخميرة والشوكولا ونضيفه مع الزبدة السائلة إلى مزيج السكر والبيض، ونخفق المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

3- نضيف اللوز المطحون والفاكهة كوكتيل التي صفيناها جيداً من عصيرها.

4- نخفق من جديد العجينة للتأكد من توزع المواد جيداً، ثم نسكبها في قالب الكيك الذي تم دهن قعره وجوانبه بالزبدة.

5- نوزع على سطح القالب اللوز المسلوق والمقشّر والمنصّف طولياً وندخله فرناً شديد الحرارة لمدة 45 دقيقة تقريباً.

6- عند التقديم نرش على سطحه السكر البودرة، أو ندهنه بمربى المشمش ونوزع عليه قطع الشوكولا.



كيك بجوز الهند (756)

Coconut Cake



الوحدات الحرارية	325 حُرَيْرَة
الكمية	12 حصة
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

سميد	2 كوب
طحين	1 كوب
سكر ناعم	1 كوب
زبدة	3/4 الكوب
بيض	6 بيضات
بشارة حامض	1 ملعقة كبيرة
بشارة برتقال	1 ملعقة كبيرة
خميرة	1/2 ملعقة صغيرة
بشارة جوز الهند	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط السميد والطحين والخميرة وجوز الهند المبشور في وعاء عميق.

2- نفصل الصفار عن البياض ونخفق الصفار مع السكر حتى يبيض المزيج.

3- يضاف إليه الزبدة السائلة وبشارة الحامض والبرتقال وخليط الطحين.

4- تخلط المواد جيداً ثم نضيف إليها رويداً رويداً بياض البيض الذي خفقناه جانباً حتى ارتفع وأخذ شكل الثلج.

5- نسكب المزيج النهائي في قالب كيك تم دهن قعره وجوانبه بالزبدة ورشه بالطحين، وندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة.

كيك بالبرتقال (757)

Orange Cake

الوحدات الحرارية	365 حُرَيْرَة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين و لوز مطحون (ناعم)	3/4 الكوب من كل صنف
سكر ناعم	1 1/2 كوب
زبدة سائلة	1 1/2 كوب
بيض	4 بيضات
خميرة	1/2 ملعقة صغيرة
بشارة برتقال	2 ملعقة كبيرة
ماء الزهر	1 ملعقة كبيرة
برتقال مقطع إلى مكعبات صغيرة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق البيض في وعاء عميق ثم نضيف إليه السكر ونتابع الخفق حتى يبيض المزيج، ثم نضيف اللوز والطحين والخميرة والزبدة.

2- نخفق المواد جيداً ثم نضيف إليها بشارة البرتقال وماء الزهر والبرتقال المقطع إلى مكعبات صغيرة من دون الجلدة البيضاء أو أي بزر، ثم نسكب المزيج في قالب كيك تم دهن كعبه وجوانبه بالزبدة ورشها بالطحين.

3- ندخل القالب فرناً شديد الحرارة لمدة 45 دقيقة تقريباً.

4- عند انتهاء المدة المذكورة نخرج الكيك من قالبه ونتركه يبرد.

5- نوزع شرائح قشر البرتقال المحلاّة بالقطر على سطح القالب، ونستطيع إذا أردنا أن نسقيه بالقليل من عصير البرتقال المحلّى.

6- نستطيع تنفيذ نفس الوصفة ولكن مع الليمون الحامض.



كيك بالقهوة (758)

Coffee Cake



الوحدات الحرارية	240 حريرة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين	1 1/4 كوب
زبدة	1 كوب
سكر ناعم	1 كوب
بيض	3 بيضات
خميرة	1/2 ملعقة صغيرة
قرفة بودرة	1/4 ملعقة صغيرة
قهوة سريعة الذوبان	3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

1- نخفق بسرعة البيض مع السكر.

2- نضيف إليهما الزبدة السائلة والقهوة والطحين والخميرة والقرفة.

3- نخفق المواد على مهل حتى نصل إلى عجينة متماسكة وطرية.

4- يسكب المزيج في قالب الكيك الذي تم دهن قعره وجوانبه بالزبدة ورشها بالطحين.

5- ندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة.

6- بعد مرور هذه الفترة وفحص نضوج قلب القالب، نخرج الكيك من قالبه ونتركه يبرد.

7- يلقب هذا الكيك بالفرنسية كاتر-كار (Quatre-Quarts) ويقدم وقد رُشّ بالسكر البودرة.

فطيرة الشوكولا (759)

Chocolate Pie

الوحدات الحرارية	515 حريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة الفطيرة لقالب واحد	(راجع وصفة رقم 760)
سكر ناعم	1/2 كوب
طحين وزبدة	1/3 كوب من كل صنف
ملح	رشة
حليب سائل وكريما	2 كوب من كل صنف
شوكولا مبشور أسود	2 كوب
صفار البيض	3 بيضات

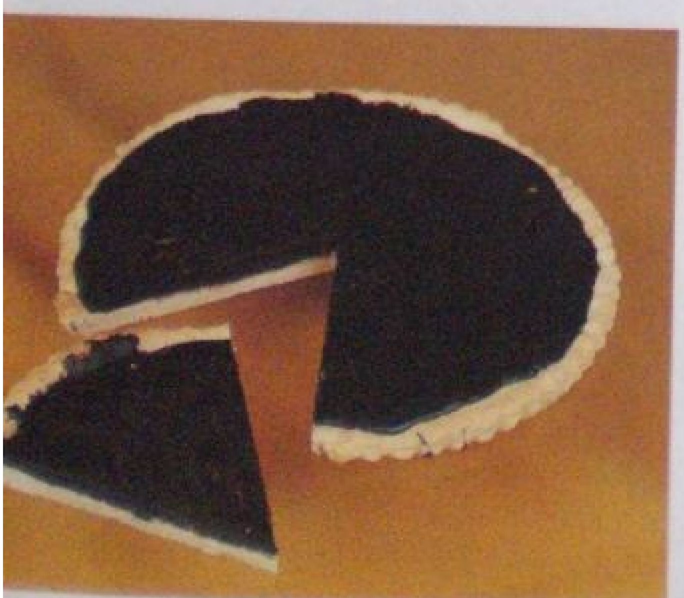
طريقة التحضير:

1- نرقّ العجينة ونغلف بها قالب فطيرة ونخبزه في فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة، ثم نخفق السكر والطحين والحليب.

2- نسكب المزيج في طنجرة ونضعه على نار متوسطة الحرارة، وعندما يبدأ سطحه بالارتعاش نضيف إليه الشوكولا المبشور ونحرك حتى يذوب الشوكولا.

3- نأخذ من المزيج 1/4 كوب نخفقه مع صفار البيض جيداً ونرجعه إلى الطنجرة. والهدف من ذلك ان يساعد الصفار أكثر على الوصول إلى مزيج شديد التكوين.

4- نسكب عندئذ المزيج في قالب الفطيرة الذي أخرجناه من الفرن ونترك القالب يبرد ثم نضعه في البراد لمدة خمس ساعات على الأقل. ثم نخفق الكريما ونسكبها على سطح الشوكولا وتصبح جاهزة للتقديم.



فطيرة التفاح (760)

Apple Pie



الوحدات الحرارية	435 حُرَيْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/4 كوب
زبدة	3/4 الكوب
ماء بارد	6 ملاعق كبيرة
سكر ناعم	3/4 الكوب
قرفة مطحونة	1/2 ملعقة صغيرة
جوزة الطيب (مطحونة)	1/4 ملعقة صغيرة
بشارة حامض	1/2 ملعقة صغيرة
عصير حامض	2 ملعقة صغيرة
تفاح	6 حبات
حليب سائل	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق كوبين من الطحين مع الملح في جاط عميق.

2- نضيف إليه الزبدة ونفرك حتى نحصل على الفرك.

3- نضيف الماء البارد (كي لا تذوب الزبدة بسرعة) ملعقة بعد ملعقة ونواصل التحريك حتى نحصل على عجينة متماسكة.

4- نقسم هذه العجينة إلى قسمين ونرقّهما بنفس الحجم ونفس القطر (9 إنشات).

5- نلف أول عجينة مرقوقة على الشوبك ونغلف بها جاط الفطيرة حتى أعلى جوانبه (راجع قسم الأدوات).

6- نصنع ثقوباً في قعره لئلا يرتفع خلال الخبز.

7- نضع ما تبقى من الطحين في وعاء عميق ونخلطه مع السكر والقرفة وجوزة الطيب وبشارة الحامض وعصير الحامض.

8- نقشر التفاح ونقطعه إلى شرائح متوسطة العرض ونشتغل بسرعة وإلا اسودّ التفاح. ثم نصفّ أول قسم من التفاح بطريقة منظمة في القالب ونوزع على سطحه نصف كمية مزيج السكر والطحين والبهارات ثم نوزع القسم الثاني من شرائح التفاح ونرش عليها ما تبقى من مزيج السكر.

9- نوزع، إذا أردنا، على سطح القالب القليل من الزبدة بشكل قطع صغيرة.

10- نقطع في القسم الثاني من العجينة التي رقّيناها في بدء الوصفة شرائح طويلة ورفيعة (راجع الصورة) ونضعها على التفاح.

11- ندهن سطحها بالحليب لإعطائها التحمير المرغوب، ثم ندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة وحتى يحمرّ سطحها جيداً.

12- وإليكم بعض الأصناف الأخرى من الفطائر:

- فطيرة المشمش

نستبدل التفاح بالمشمش ونلغي استعمال جوزة الطيب.

نستطيع أن نقطع الطبقة العليا من العجين، أي التي سنضعها فوق المشمش، إلى شرائح طويلة ومتوسطة العرض، ونصفها على سطح القالب بحيث تتداخل بعضها مع بعض.

-فطيرة الفاكهة الجافة

نستبدل التفاح بالخوخ والمشمش الجاف ونضيف إليهما الجوز.

- فطيرة الإجاص

نستبدل التفاح بالإجاص المقطع بالطول إلى شرائح متوسطة العرض.

- فطيرة الكاسترد:

نضع في العجينة بعد أن دهناها بالزبدة السائلة مزيجاً مؤلفاً من 2 1/2 كوب من السكر الناعم و3 بيضات وملعقة صغيرة من الفانيليا، ورشة ملح و1/4 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.

يسكب هذا المزيج في العجينة وندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً، أو حتى يدخل السكين الرفيع في داخلها ويخرج نظيفاً. نترك القالب يبرد ثم نزيّن سطحه بالبندق المطحون أو الكريما.

- فطيرة جوز الهند

نصنع هذا الصنف من الفطيرة مثل فطيرة الكاسترد ولكن مع إضافة 1/2 كوب من بشارة جوز الهند الى المزيج.

- فطيرة اليقطين

نستعمل في هذه الوصفة اليقطين الذي سلقناه وطحناه وملأنا كوبين منه. نخفق بوريه اليقطين مع 3 صفارات من البيض وكوب من الحليب السائل وكوب من السكر الناعم وملعقة صغيرة من القرفة، ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور، ونصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب، ثم نضيف إليها بياض البيض الذي خفقناه على الآلة حتى لخذ شكل الثلج.

يسكب المزيج في العجينة وندخل القالب فرناً متوسط الحرارة لمدة 45 دقيقة تقريباً، أو حتى يخرج السكين نظيفاً، فنتأكد من تمام خبزها.

سان أونوريه (761)

St Honoré



الوحدات الحرارية	665 حريرة
الكمية	10 حصص
الوقت	2 1/2 ساعة

المكونات:

عجينة الفويتي (462)	250 غرام
عجينة الشو (463)	5 أكواب
بيض مخفوق	2 بيضة
كريم باتيسيار (709)	5 أكواب
بياض البيض	5 بيضات
سكر بودرة	1/2 كوب
سكر ناعم	2 كوب
ماء	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نرقّ عجينة الفويتي بسماكة 3 مليمترات تقريباً ونستخرج منها دائرة بقطر 20 سم تقريبا.

2- نضع هذه الدائرة على صينية ستدخل الفرن، وقد دهنّاها بالقليل من الزبدة ونصنع ثقوباً فيها بشوكة الطعام.

3- ندهن طرف الدائرة بالبيض المخفوق ثم نصب عجينة الشو في كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير ونوزع قسماً منها بشكل خاتم حول طرف الدائرة الذي دهناه بالبيض المخفوق فتلتصق العجينتان معاً.

4- نوزع ما تبقى من عجين في الكيس على صينية ثانية دهنّاها بالقليل من الزبدة بشكل كريات صغيرة قطرها 5 سم.

5- ندخل الصينيتين إلى فرن شديد الحرارة ونترك صينية الكريات الصغيرة لمدة عشرين دقيقة وصينية القاعدة لمدة نصف ساعة تقريباً.

6- في هذا الوقت نحضر كريم السان أونوريه Crème St Honoré وذلك بخفق البياض مع السكر البودرة جيداً، ثم نضيف المزيج الى الكريم باتيسيار الباردة.

7- بعد إخراج القطع الصغيرة من الفرن وتركها تبرد، نصنع ثقباً صغيراً في قاعدتها ونملأ كل حبة بالكريما الموضوعة في كيس السكب ذي الرأس الحديدي المستدير الرفيع.

8- عند الانتهاء من تعبئة الكريات الصغيرة، نبدأ بتحضير السكر "المحروق" نضع السكر الناعم في طنجرة على النار مع الماء، ونحوله إلى قطر ثم إلى كراميل ونحرص على عدم حرقه فعلياً.

9- نغمس جانب كل قطعة بالسكر "المحروق" ونبدأ بصفّها على القالب، على الخاتم المصنوع من عجينة الشو.

10- عند الانتهاء من ذلك، نوزّع ما تبقى من الكريما في وسط القالب ونعطيها الشكل الهرمي.

هل تعلم؟

1- تلقب الكريما المستعملة في هذا القالب أيضاً باسم "كريما شيبوست" (Chiboust Cream) على اسم مخترعها

2- أمّا عجينة الشو (Choux Paste) التي رأينا كيفية تحضيرها في الوصفة رقم 463 فيرجع تاريخ اختراعها في القرن السادس عشر، وبالتحديد عام 1540 إلى حلواني إيطالي ينتمي إلى بلاط الملكة كاترين دي مديسيس (Catherine de Médices)، وكان اسم هذا الحلواني بوبيليني (Popelini) وكان اختصاصه قالباً من الحلويات مصنوعاً بالعجين المطبوخ على النار أو مثلما كان يلقب "العجين الساخن"

3- وهكذا لفترة طويلة بقي "العجين الساخن" مستعملاً في الحلويات المختصة إلى أن طوّر حلواني آخر اسمه أفيس (Avice) في القرن الثامن عشر هذه الوصفة حتى حصلنا على عجينة الشو، وكان ذلك عام 1760. وأخذت اسم الشو لحجمها الصغير ومنظرها الطريف الذي يشبه القرنبيط (بالفرنسية شو أو Chou).

4- أخيراً طوّر الطاهي الكبير كاريم (Carême) هذه الوصفة أكثر، وابتكر عدة وصفات مشتقة منها

5- ترجع جذور السكر إلى شمال البنغال (Bengal)، وهي مقاطعة صغيرة في الهند، وإلى الصين حيث كان قصب السكر موجوداً منذ آلاف السنين

6- سنة 510 قبل الميلاد اكتشف الفارسيون قصب السكر، فلقبوه بالعسل من دون نحل، ونقلوه إلى الشرق

7- في القرن الرابع قبل الميلاد احتلّ "الإسكندر الكبير" آسيا فاكتشف بدوره السكر أو قصب السكر وفي القرن السابع اكتشف العرب بدورهم القصب مما أدى إلى انتشار السكر انتشاراً كبيراً في كافة البلاد المفتتحة، وبدأ يظهر في حوض البحر المتوسط معامل صغيرة مختلفة لتكرير واستخراج السكر

8- في القرن العاشر أصبح السكر سلعة تجارية مطلوبة، واستلمت البندقية (Venise) سنة 629 أول شحنة. أما فرنسا فلم تعرفه إلا عند رجوع الصليبيين من سوريا

حلويات عجينة الشو (762)

Chou Pastries



الوحدات الحرارية	170 حُرَيْرَة
الكمية	24 حبة
الوقت	90 دقيقة

المكونات

عجينة الشو (463)	1 ليتر
بيض مخفوق	2 بيضة
لوز مجروش جرشاً خشناً	1 كوب
كريم باتيسيار (709)	1 ليتر

طريقة التحضير

1- نملأ كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير بعجينة الشو.

2- نسكب العجينة على صينية ستدخل الفرن بعد دهنها بالقليل من الزبدة:
- نشكل كريات قطر كل واحدة يعادل 3 سم تقريباً.
- نشكل أصابع بطول 10 سم تقريباً.

3- ندهن سطح كل قطعة بالبيض المخفوق ونوزع عليها اللوز المجروش جرشاً خشناً وندخل الصينية فرناً شديد الحرارة لمدة نصف ساعة.

4- سنلاحظ بعد مرور هذا الوقت أن القطع قد ارتفعت وتلوّنت جيداً.

5- عندما تبرد، نقطعها جانبياً بالنصف ونوزع الكريم باتيسيار بداخلها.

6- نرشّ القليل من السكر البودرة على الحبات المستديرة التي تسمى بالشو الا كريم (Choux à la crème). ونستطيع سكب القليل من الشوكولا الذوب على الأصابع الطويلة التي تسمى بالفرنسية إكلير (Eclair).

7- كما نستطيع أن نستعمل الكريم باتيسيار على شوكولا أو الكريم برانسيس، وهي مزيج من الكريم باتيسيار والكريم شانتيي مناصفة. ونستطيع أن نضيف إلى الكريم باتيسيار سلطة الفاكهة أو اللوز والعسل.

ميل فوي (763)

Mille - Feuille

الوحدات الحرارية	553 حُرَيْرَة
الكمية	12 حصة
الوقت	90 دقيقة

المكونات

لوز مجروش جرشاً خشناً	2 كوب
عجينة الفويتي (462)	650 غرام
مربى الفريز (أو التوت) (662)	2 كوب
كريم باتيسيار (709)	3 أكواب
فوندان أبيض (626)	3 أكواب
فوندان شوكولا (626)	1/2 كوب

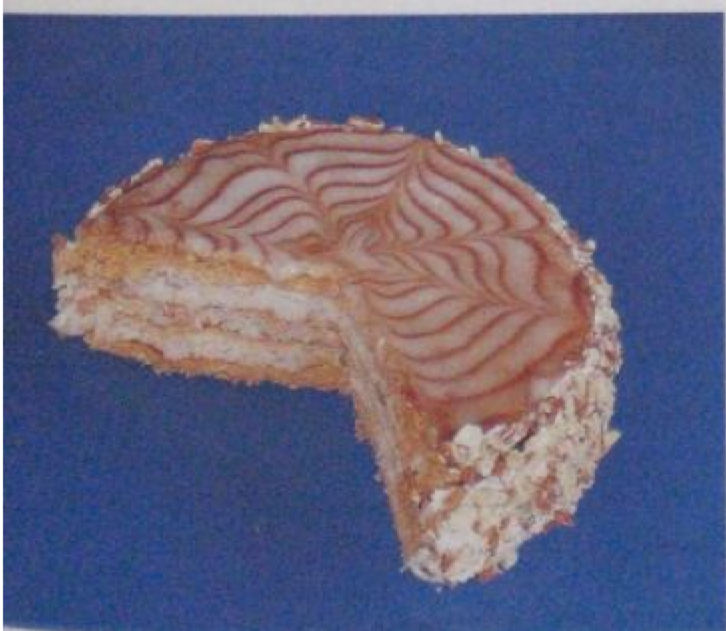
طريقة التحضير

1- نستخرج من العجينة 3 دوائر قطر الواحدة 20 سم ونخبزها بالفرن.

2- نخلط المربى مع الكريم باتيسيار ونقسم المزيج إلى قسمين. نوزع أول قسم على الدائرة الأولى، ثم نضع الدائرة الثانية ونوزع على سطحها القسم الثاني. ونضع الدائرة الثالثة عليهما ثم نوزع الفوندان الأبيض.

3- نضع الفوندان بالشوكولا في كيس سكب ذي رأس الحديدي مستدير رفيع جداً ونرسم بسرعة، قبل أن يبرد الفوندان الأبيض، زوبعة على الفوندان الأبيض تنطلق من وسط القالب. وبمساعدة رأس سكين صغير نرسم خطوطاً مستقيمة تنطلق من وسط القالب إلى خارجه، وعند الانتهاء، نرسم من جديد خطوطاً مستقيمة تنطلق من خارج القالب إلى وسطه وما بين الخطوط التي رسمت في أولاً.

4- بمساعدة المِلْوَق (راجع قسم الأدوات) ندهن مزيج الكريما والمربى على جوانب القالب ثم نغلّفها باللوز المجروش خشناً.



كروكامبوش (764)

Croquembouche



الوحدات الحرارية	533 حريرة
الكمية	12 حصة
الوقت	90 دقيقة

المكونات

عجينة الشو (463)	6 أكواب
كريم باتيسيار (709)	4 أكواب
لوز مجروش خشن وسكر ناعم	2 كوب من كل صنف
ماء	1 كوب

طريقة التحضير

1- نهيئ الشو بالكريما مثلما ذكر في الوصفة 762.

2- نهيئ السكر، أي المادة اللاصقة التي ستجمع الحبات بعضها مع بعض، وذلك بوضع السكر مع الماء في طنجرة على النار وتحويله إلى قطر ومن ثم إلى كراميل شديد.

3- نغمس قمة كل حبة في الكراميل ثم في اللوز المطحون ونضعها جانباً.

4- نغمس جنب كل حبة في السكر ونبدأ بصفها جنباً إلى جنب على الجهة الخلفية لصينية قطرها 20 سم مدهونة بالزيت.

5- عندما تكتمل الدائرة الأولى، نعيد نفس الشيء، ولكن بصنع طبقة ثانية قطرها أصغر من الطبقة الأولى، وهكذا دواليك حتى نصل إلى قمة الهرم.

6- يقدّم القالب مع صلصة الشوكولا ونوزع الملبس الأبيض بين الحبات.

كاسترد (765)

Egg Custard

الوحدات الحرارية	265 حريرة
الكمية	10 حصص
الوقت	90 دقيقة

المكونات

حليب سائل	9 أكواب
بيض	9 بيضات
سكر ناعم	1 1/2 كوب
جوز الطيب المبشور	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير

1- نضع الحليب في طنجرة على نار متوسطة الحرارة.

2- نخفق البيض مع السكر في وعاء ثان مستدير وعميق حتى نحصل على مزيج واحد.

3- نضيف إليه الحليب الفاتر ونواصل التحريك.

4- بعد استيعاب البيض كل الحليب والخفق المستمر لمدة خمس دقائق، نمرر المزيج من خلال مصفاة للتأكد من عدم وجود قطع صغيرة من البيض أو السكر.

5- يوزّع المزيج في كاسات (زبديات) صغيرة ونضعها في صينية جوانبها عالية، ونرش على سطح كل واحدة القليل من جوزة الطيب.

6- نملأ الصينية بالماء، حتى تصل إلى نصف مستوى الكاسات وندخلها فرناً متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريباً، أو حتى يتلوّن سطح كل كاسة تلوّناً خفيفاً.

7- عندما نخرج الكاسات من الفرن نتركها تبرد، ثم إذا أردنا نفرغ الكاسترد من الكاسات ونزيّنه بالكريم شانتيي.



كريم كراميل (766)

Crème Caramel



الوحدات الحرارية	395 حُرَيْرَة
الكمية	10 حصص
الوقت	2 1/2 ساعة

المكونات:

حليب سائل	6 أكواب
سكر	3 أكواب
صفار البيض	4 بيضات
بيض كامل	6 بيضات
خواص الفانيليا	1/4 ملعقة صغيرة
ماء	1 1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تضع كوبين من السكر مع كوب من الماء في طنجرة على النار وتسخّن حتى درجة الغليان. تترك المزيج حتى تحصل على الكراميل البني اللون.

2- تضيف حينها نصف كوب الماء المتبقي وهو يغلي، إلى الكراميل وتمزجه به مع الانتباه الشديد.

3- توزع الكراميل في قعر 10 كاسات، وعندما تبرد تضعها في البراد.

4- في هذا الوقت تضع الحليب في طنجرة على النار وتبدأ تسخينه.

5- تخفق صفار البيض مع البيض الكامل والسكر والفانيليا في وعاء مستدير وعميق، وتضيف إليها الحليب الفاتر ولا تتوقف عن التحريك.

6- تمرّر المزيج من خلال مصفاة وتوزعه على الكاسات العشر التي تضعها في صينية جوانبها عالية ستدخل الفرن.

7- تملأ الصينية بالماء حتى نصف علو الكاسات وتطهوها على حرارة 165 درجة مئوية لمدة 40 دقيقة.

بافاروا بالفانيليا (767)

Vanille Bavarois

الوحدات الحرارية	565 حريرة
الكمية	10 حصص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

حليب سائل وكريما	5 أكواب من كل صنف
خواص الفانيليا	1/2 ملعقة صغيرة
صفار البيض	5 بيضات
سكر ناعم	1 كوب
ورق جيلاتين منقوع بالماء البارد	2 ورقة (25 غراما)

طريقة التحضير:

1- تضع الحليب مع الفانيليا في طنجرة على النار ولا تتركه يغلي.

2- تخفق صفار البيض مع السكر في طنجرة على حدة، وتسكب الحليب مثل الخيط على مزيج البيض والسكر وتضع المزيج الجديد على نار خفيفة.

3- تصفي الجيلاتين ثم تضيفه إلى المزيج وتحرك حتى يذوب كلياً. ثم تترك المزيج يبرد وتضيف إليه الكريما المخفوقة.

4- يوزع البافاروا في كاسات (زبديات) صغيرة وتضعها في البراد.

5- هناك البافاروا بالقهوة (Coffee Bavarois) أو البافاروا بالشوكولا (Chocolate Bavarois) حيث تضيف إلى الحليب كوباً من الشوكولا المجروش أو ملعقتين كبيرتين من القهوة السريعة الذوبان.

6- أما بافاروا الروليجيوز (Religious Bavarois) فتضع بافاروا شوكولا في قعر الكاسة ثم طبقة من بافاروا الفانيليا.

7- أما بافاروا الفريز (Strawberry Bavarois) فتضيف الفريز المطحون (أو التوت) إلى المزيج بعد إضافة الجيلاتين.



أبفلشترودل (768)

Apfelstrudel



الوحدات الحرارية	620 حُرَيْرة
الكمية	10 حصص
الوقت	2 ساعة

المكونات:

عجينة فويتي (462)	200 غرام
مربى المشمش (651)	1 كوب
زبيب	1 1/4 كوب
قرفة	رشة
تفاح مقشر ومقطع الى مكعبات	10 حبات
سكر ناعم ولب الخبز	1 كوب من كل صنف
زبدة	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع التفاح في وعاء بلاستيكي عميق مع السكر والزبيب ورشة القرفة ومربى المشمش ونخلط الجميع.

2- نذوّب الزبدة في مقلاة على النار ونضيف إليها لب الخبز الذي قطعناه الى قطع صغيرة حتى يشقرّ، ثم نطفىء النار.

3- نرقّ العجينة بشكل مستطيل ونوزع الخبز ومزيج التفاح عليها توزيعاً شاملاً.

4- نبدأ بلف العجينة بعضها على بعض انطلاقاً من طرف واحد.

5- نضع قطعة العجينة على صينية ستدخل الفرن وندهن سطحها بالزبدة السائلة ونخبزها على حرارة 190 درجة مئوية لمدة أربعين دقيقة تقريباً.

6- بعد أن نخرجها من الفرن نتركها تبرد، ثم نرش سطحها بالسكر البودرة وتقدّم في أكثرية الأحيان مع الكريما الإنكليزية (وصفة رقم 708).

رولو بالمربى (769)

Jam Rolls

الوحدات الحرارية	350 حُرَيْرة
الكمية	10 حصص (1 رولو)
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

سكر بودرة ومربى	2 كوب من كل صنف
طحين	1 كوب
بيض	4 بيضات

طريقة التحضير:

1- نضع طنجرة في داخل بان-ماري على النار وبداخلها البيض وكوباً من السكر ونخفقهما معاً ونلاحظ أنه تحت تأثير الحرارة المتصاعدة من البان-ماري يبدأ الصفار بالاشتداد قليلاً مما يؤدي إلى اشتداد المزيج قليلاً. ونحصل هكذا على السابايون (Sabayon).

2- نبعد عندئذ المزيج عن النار ونستمر بالخفق حتى يبرد ثم نضيف الطحين.

3- نضع ورقة زبدة على سطح صينية ستدخل الفرن.

4- نسكب المزيج عليها ونبسطه بمساعدة المِلْوَق (راجع قسم الأدوات) على المستوى الأفقي نفسه.

5- ندخل الصينية الفرن على حرارة (225 درجة مئوية) لمدة ثماني دقائق.

6- نخرج الصينية من الفرن بعد هذا الوقت ونقلبها على قطعة قماش رششنا عليها ما تبقى من السكر البودرة.

7- نرشّ الورقة بالقليل من الماء وننزعها عن العجينة.

8- نوزع المربى عليها توزيعاً شاملاً وعادلاً ونبدأ بلف العجينة بعضها على بعض ونحصل على الرولو بالمربى.



شارلوت التفاح (770)

Apple Charlotte



الوحدات الحرارية	870 حُرَيْرَة
الكمية	10 حصص
الوقت	2 ساعة

المكونات

شرحات بان دومي (448)	14 قطعة
زبدة سائلة	1/2 3 أكواب
تفاح مقشر ومقطع إلى شرائح	13 حبة
قرفة	رشة
سكر ناعم ومربى المشمش (651)	1 كوب من كل صنف

طريقة التحضير

1- نقطع شرائح الخبز الى أصابع بعرض 3 سم تقريباً من دون القشرة البنية.

2- نغمس الأصابع في الزبدة السائلة ونبدأ بصفّها في القالب.

3- نضع الزبدة في طنجرة على النار ونضع فيها شرائح التفاح والقرفة والسكر ونقلّبها إلى أن يطرى التفاح، فنضيف حينها المربى.

4- بعد بضع دقائق، نسكب مزيج التفاح في وسط قالب الشارلوت ونغطي سطحه بما تبقى من الأصابع وندخله الفرن الساخن على حرارة درجة 210° م لمدة أربعين دقيقة.

5- بعد مرور هذا الوقت، نخرج القالب من الفرن ونتركه يبرد ثم نقلبه على جاط التقديم ونقدمه مع جيليه المشمش (وصفة رقم 697).

6- نستطيع استبدال شرائح الخبز بالبسكويت الأصابع (وصفة رقم 596).

7- نستطيع استعمال البافاروا (767) وذلك بإضافته إلى مزيج التفاح.

شارلوت رويال (771)

Royal Charlotte

الوحدات الحرارية	7425 حريرة
الكمية	8 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

رولو بالمربى	1 رولو
(وصفة رقم 769)	
بافاروا بالفانيليا	6 أكواب
(وصفة رقم 767)	
فريز (فراولة)	200 غرام
جيليه الفريز	2 كوب
(وصفة رقم 695)	

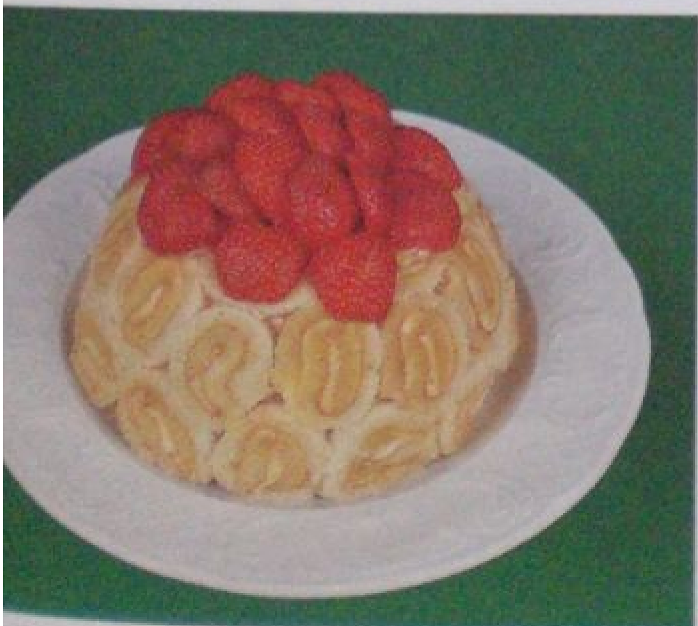
طريقة التحضير

1- نغطي قعر قالب الشارلوت بجيليه الفريز ونضع القالب في البراد لمدة ساعة.

2- نقطع الرولو إلى دوائر بعرض 1 سم ونغلف بها جوانب القالب ونستطيع دهن الجوانب مسبقاً بالقليل من الجيليه لتسهيل التغليف.

3- نسكب في وسط القالب البافاروا ونغطيه بما تبقى من دوائر الرولو.

4- نضع القالب في البراد لمدة ساعة ثم نخرجه ونقلبه على جاط تقديم، ونزيّن سطحه بالفريز.



شارلوت مونتروي (772)

Charlotte Montreuil



الوحدات الحرارية	475 حُرَيْرة
الكمية	10 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

بسكويت أصابع	30 حبة
(وصفة رقم 596)	
بافاروا فانيليا	6 أكواب
(وصفة رقم 767)	
دراق مقطع مكعبات	2 كوب
عصير الحامض	1/4 كوب
سكر ناعم	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- نقشّر الدراق ونقطعه إلى مكعبات صغيرة، ثم نخلطه في جاط مع عصير الحامض والسكر.

2- نغلف جوانب قالب شارلوت وقعره بالبسكويت الأصابع.

3- نخلط البافاروا مع الدراق ونسكبهما في وسط القالب.

4- نصفّ ما تبقى من الأصابع على سطح البافاروا ونضغط عليها قليلاً، ونضع القالب لمدة ساعتين في البراد.

5- بعد هذا الوقت نقلب القالب على جاط التقديم ونزيّن سطحه بقطع الدراق التي وضعنا عليها القليل من الكريم شانتيي.

شارلوت بالموز (773)

Banana Charlotte

الوحدات الحرارية	7275 حُرَيْرة
الكمية	10 حصص
الوقت	2 ساعة

المكونات

جيليه الحامض	3 أكواب
(وصفة رقم 699)	
موز	12 حبة
بافاروا فانيليا	6 أكواب
(وصفة رقم 767)	

طريقة التحضير

1- ندهن جوانب قالب شارلوت بجيليه الحامض ونضع طبقة منه في قعر القالب.

2- نقطع الموز بالطول ونغمسه بالجيليه ونغطي به جوانب وقعر القالب.

3- نسكب البافاروا في وسط القالب ونغطي سطحه بما تبقى من الموز وندهنه بما تبقى من الجيليه.

4- نضع القالب في البراد لمدة ساعة ونصف حتى تلتصق المواد بعضها ببعض.

5- نقلب القالب فيما بعد على جاط تقديم ونزيّن سطحه بالقليل من الكريم شانتيي.

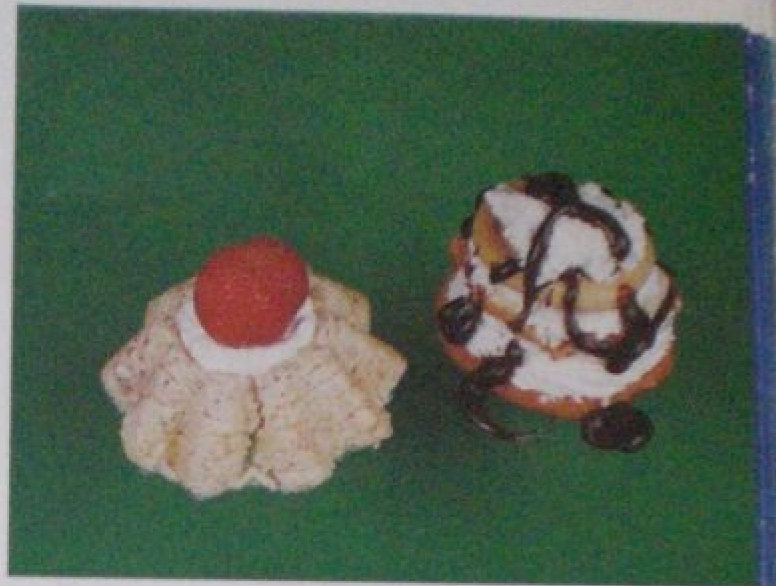
6- جمال هذا القالب مرهون بطريقة صف الموز في قعره، فيجب أن تماثل أشعة الشمس، أي تنطلق جنباً الى جنب من وسط القعر الى خارجه.

7- كما نستطيع وضع قطع من الموز في البافاروا مع القليل من الزبيب.



الجبل الأبيض (774)

Mont- Blanc



الوحدات الحرارية	1190 حُرَيْرَة
الكمية	10 حصص
الوقت	2 ساعة

المكونات:

كستناء	1 كغ
حليب سائل	6 أكواب
سكر ناعم	1 كوب
كريم بالزبدة (706)	2 كوب
كريما شانتيي (710)	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الكستناء في طنجرة على النار مع الحليب والسكر ونسخن حتى درجة الغليان، بحيث تطرى وتنضج. ثم نصفّي المزيج ونطحن الكستناء.

2- نخلط البوريه مع الكريم بالزبدة جيداً حتى نحصل على مزيج واحد ونملأ به كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير غير مخرم.

3- في قوالب السافاران (راجع قسم الأدوات) نوزع الكريما على الجوانب بحيث تكون على شكل عش العصفور. ونضعها في البراد حتى تشتدّ.

4- بعد مرور ساعة تقريباً نقلب القوالب على جاط التقديم ونملأ وسطها بالكريم شانتيي. ونحصل هكذا على الجبل الأبيض.

5- هنالك طريقة ثانية لإنجاز هذه الوصفة. نضع قطع ميرنغ (وصفة رقم 620) في قعر الصينية ونسكب فوقها طبقة من الكريما التي صنعناها، ونعاود الكرة. وكل مرة نصغر قطر الطابق بحيث نحصل في النهاية على جبل صغير لونه أبيض ونملأ الفراغ ما بين القطع بالكريم شانتيي ثم نرش عليه القليل من صلصة الشوكولا.

موس الشوكولا (775)

Chocolate Mousse

الوحدات الحرارية	735 حُرَيْرَة
الكمية	10 حصص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

شوكولا أسود مبشور	2 كوب
حليب	2 كوب
سكر ناعم	1 كوب
ورق جيلاتين	2 ورقة
كريما	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نضع الحليب مع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونرفع درجة الحرارة حتى الغليان.

2- نضيف عندها الشوكولا المبشور الى الحليب ونتركه يذوب.

3- في هذا الوقت ننقع ورق الجيلاتين في الماء البارد ثم نصفيه جيداً. نضيفه إلى الحليب ونحرك حتى يذوب جيداً. ثم نطفىء النار ونترك المزيج يبرد.

4- نخفق الكريما في وعاء بعيداً عن النار حتى تعلو وتشتد. نضيف إليها الشوكولا المذاب بالحليب ونخفقهما معاً حتى نحصل على مزيج بلون واحد هو لون الشوكولا.

5- نوزع الموس في كاسات صغيرة ونضعها في البراد لمدة ساعتين على الأقل، ثم نزين سطح كل كاسة بالقليل من الكريم شانتيي.



موس الحامض (776)

Lemon Mousse



الوحدات الحرارية:	590 حُرَيْرَة
الكمية:	10 حصص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

ماء	1 1/2 كوب
سكر ناعم	2 كوب
حامض	4 حبات
ورق جيلاتين	3 أوراق
كريما	6 أكواب

طريقة التحضير:

1- نبشر الحامض ثم نعصره ونضع بشارته مع العصير والماء والسكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة.

2- نترك المواد على النار حتى يذوب السكر، ونستطيع إذا أردنا أن نضيف 1/4 ملعقة صغيرة من الصبغة الصفراء.

3- ننقع في هذا الوقت أوراق الجيلاتين في الماء البارد ثم نصفّيها ونضيفها إلى الماء على النار ونحرك حتى تذوب.

4- نترك المزيج يبرد بعد ذلك.

5- نضع الكريما في وعاء، ونخفقها حتى تعلو وتشتد ونضيف إليها مزيج الحامض والماء والسكر.

6- نخفق الكريما والمزيج جيداً حتى نحصل على مزيج واحد، ونستطيع إضافة الحامض المقطع الى قطع صغيرة من دون البزر ومن دون الجلدة البيضاء.

7- نوزّع الموس في كاسات صغيرة ونضعها في البراد لمدة ساعتين على الأقل، ثم نزيّن سطحها بالقليل من الكريم شانتيي.

موس الفريز (777)

Strawberry Mousse

الوحدات الحرارية:	430 حُرَيْرَة
الكمية:	10 حصص
الوقت:	90 دقيقة

المكونات:

فريز مغسول جيداً	1 كغ
سكر بودرة	1 1/2 كوب
ورق جيلاتين منقوع ومصفّى	3 أوراق
كريما	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نطحن الفريز ونضيف إليه السكر البودرة والجيلاتين ونخلطها جيداً.

2- نخفق الكريما في وعاء حتى تعلو وتشتد قليلاً ثم نضيف مزيج الفريز إليها.

3- نوزع الموس في كاسات صغيرة ونضعها في البراد لمدة ساعتين على الأقل، ثم نزيّن سطحها بالقليل من الكريم شانتيي ونضع عليها حبة فريز. وهناك أصناف أخرى من الموس على فاكهة:

- الكيوي، المنغا، الموز، المشمش،...

نطحن الفاكهة ونخفقها مع الكريم شانتيي.

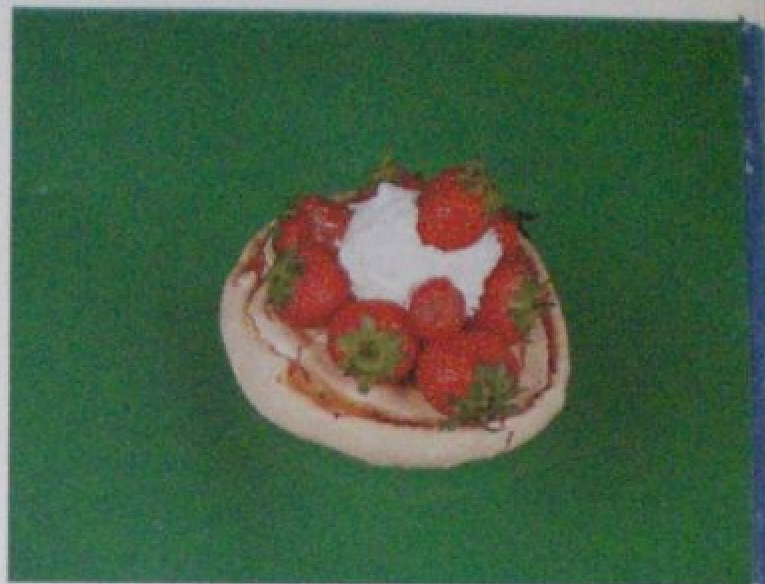
- الورد:

نطعّم الكريما قبل خفقها بماء الورد ثم نخفقها مع السكر.



فاشيران بالفريز (778)

Strawberry Vacherin



الوحدات الحرارية	6305 حُرَيْرَة
الكمية	10 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

ميرنغ (وصفة رقم 620)	7 أكواب
فريز	1 1/2 كغ
سكر ناعم	3 أكواب
ماء	2 كوب
كريم شانتيي (وصفة رقم 710)	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نهيّئ المرينغ مثلما ذكر في الوصفة رقم 620.

2- نملأ بها كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير ونرسم دائرة على صينية قد وضعنا في داخلها ورقة زبدة لا تلتصق بها المواد ولا تحترق في الفرن (راجع قسم الأدوات).

3- ولرسم الدائرة (قطرها 20 سم)، نبدأ بوضع نقطة صغيرة على الورقة ثم نتابع اللف حولها بشكل حلزوني (Spiral) حتى نصل الى القطر المطلوب.

4- نستطيع إذا أردنا أن نصنع جوانب لهذه الدائرة بالمرينغ وبعلو 4 سم تقريبا.

5- ندخل الصينية فرناً متدني الحرارة (135 درجة مئوية) لمدة خمس وعشرين دقيقة أو حتى يجف المرينغ جيداً.

6- نتركه يبرد ثم نضع في وسطه 3/4 كمية الفريز التي غسلناها جيداً، ونزين سطح القالب بالقليل من الكريم شانتيي التي خفقناها مع باقي الفريز الذي سلق في الماء والسكر.

حلاوة الجوز (779)

Walnut Halawa

الوحدات الحرارية	780 حُرَيْرَة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	15 دقيقة

المكونات:

زيت للقلي	3 أكواب
جوز	2 كوب
بلح منزوع النوى	3/4 الكوب
ماء	2 كوب
سكر ناعم	1 كوب
طحين الأرز	1/2 كوب
حليب سائل	3/4 الكوب
زبيب	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- ننقع الجوز بالماء الساخن حتى نستطيع تقشيره ثم نجففه بقطعة قماش.

2- نحمّي الزيت في طنجرة عميقة على النار ثم نضع فيها الجوز حتى يشقرّ من جميع الجهات فنصفّيه ونجفّفه مجدداً.

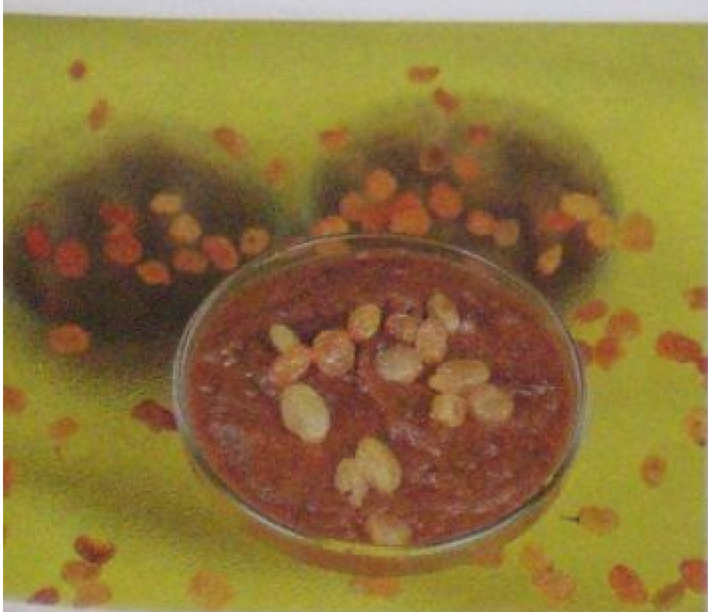
3- نطحن الجوز مع البلح حتى نحصل على مزيج متماسك.

4- نضع الماء في طنجرة على النار ونرفع حرارته حتى درجة الغليان، ثم نضيف إليه السكر ومزيج الجوز والبلح.

5- نخفق طحين الأرز مع الحليب ونضيفه إلى مزيج البلح والجوز.

6- نسخّن المزيج إلى درجة الغليان البطيء، ونستمر بالتحريك حتى يشتد فنضيف إليه الزبيب ونطفىء النار.

7- يقدّم ساخناً.



حلاوة الجزر (780)

Carrot Halwa



الوحدات الحرارية	470 حريرة
الكمية	4 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات

حليب سائل	8 أكواب
جزر مبشور	3 أكواب
زبدة	1/2 كوب
قطر	1 ملعقة كبيرة
سكر ناعم	3/4 الكوب
زبيب	1/3 كوب
كبش قرنفل مطحون	1 ملعقة صغيرة
فستق مسلوق ومقشر	1/4 كوب

طريقة التحضير

1- نضع الحليب مع الجزر المبشور في طنجرة على نار شديدة الحرارة ومن دون غطاء حتى ينضج الجزر ويجفّ الحليب.

2- نضيف عند ذلك السكر الناعم والزبدة والقطر والزبيب والفستق السلوق والمقشر.

3- نترك المزيج لمدة عشرين دقيقة على النار، ونحركه بين الحين والآخر.

4- عندما يبدأ المزيج بالابتعاد عن جوانب الطنجرة عند التحريك، يعني ذلك أنه قد أصبح جاهزًا للتقديم.

5- نسكب المزيج في صينية بعد دهن قعرها بالزبدة، ونرش سطحه بكبش القرنفل المطحون.

6- عندما يبرد يشتد، وعند التقديم نقطّعه إلى مكعّبات حسب رغبة الضيف.

المشبك الهندي (781)

Indian Doughnuts

الوحدات الحرارية	235 حريرة
الكمية	20 حبة
الوقت	15 دقيقة

المكونات

طحين	2 كوب
طحين الأرز	1/2 كوب
بيكينغ باودر	رشة
ملح	2 1/2 ملعقة صغيرة
ماء	7 1/2 أكواب
سكر	1 1/2 كوب
ماء الورد	1 ملعقة صغيرة
صبغة حمراء (اختياري)	1 ملعقة صغيرة
زيت للقلي	5 أكواب

طريقة التحضير

1- نخلط الطحين العادي مع طحين الأرز والبيكينغ باودر ثم نضيف إليه كوباً ونصف من الماء، ونمزج المواد بعضها مع بعض.

2- نغطي الوعاء الذي صنعنا فيه هذه العجينة ونضعه في البراد لليوم الثاني.

3- في اليوم الثاني نهيّئ القطر الخفيف فنضع ما تبقى من الماء في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونضيف إليه السكر وماء الورد والصبغة الغذائية الحمراء.

4- نحمّي الزيت ونملأ العجينة بكيس سكب ذي رأس حديدي مستدير و نسكب بسرعة العجين في الزيت الحامي بشكل زوبعة صغيرة قطرها 10 سم تقريباً ونقلبها حتى تتلوّن من الجهتين ثم نصفيها ونغمس كل حبة بالقطر.



عويمات الأرز (782)

Rice Balls



الوحدات الحرارية	170 حَريْرة
الكمية	20 حبة
الوقت	15 دقيقة

المكونات:

أرز مصري مسلوق	2 كوب
بيض مخفوق	2 بيضة
سكر ناعم	5 ملاعق كبيرة
خواص الفانيليا	1/4 ملعقة صغيرة
طحين	1/3 كوب
بيكينغ باودر	1 ملعقة كبيرة
جوز الهند مبشور	2 ملعقة كبيرة
زيت للقلي	4 أكواب
سكر بودرة	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط الأرز المطبوخ مع البيض المخفوق والسكر الناعم. ونستعمل الأرز المصري لأنه يلتصق بعضه ببعض بطريقة أفضل.

2- نضيف بعد ذلك إليها الطحين والبيكينغ باودر وجوز الهند المبشور وخواص الفانيليا.

3- نحمّي الزيت جيداً ونبدأ بإسقاط كريات صغيرة من الأرز ونقلّبها حتى تتلوّن من جميع الجهات.

4- نسكب الكريات في جاط على ورق يمتص الزيت من الكريات، ثم نرشها بالسكر البودرة ونقدّمها فوراً.

باريس - بريست (783)

Paris - Brest

الوحدات الحرارية	775 حَريْرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة الشو (463)	3 أكواب
كريما باتيسيار (709)	3 أكواب
زبدة	1 1/2 كوب
صفار بيض مخفوق	1 بيضة
برالينيه (وصفة رقم 623)	1/2 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب
سكر بودرة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نملأ كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير غير محزّز بعجينة الشو.

2- نوزع العجينة على صينية على شكل خاتم متوسط العرض.

3- ندهن سطح الخاتم بصفار البيض ونرش عليه اللوز الذي قطعناه بالطول.

4- ندخل الصينية فرناً عالي الحرارة لمدة أربعين دقيقة ولا نفتح الفرن خلال ذلك الوقت وإلا هبطت العجينة.

5- نهيّئ كريما الحشوة في هذا الوقت وذلك بخفق الزبدة حتى تصبح كالمرهم وإضافتها الى الكريم باتيسيار والبرالينيه.

6- عند إخراج الصينية من الفرن نقطع الخاتم جانبياً بالنصف بحيث نحصل على خاتمين أو دائرتين. نوزع الحشوة بمساعدة كيس سكب جديد على سطح الدائرة السفلى ثم نرجع الطبقة العليا ونرش عليها السكر البودرة ونضعها في البراد لمدة ساعتين قبل تقديمها.



البوش (784)

Bûche De Noël



الوحدات الحرارية	890 حُرَيْرة
الكمية	10 حصص
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة الرولو	1 صينية مستطيلة
(وصفة رقم 481)	(50،35)
كريم بالزبدة (706)	5 أكواب
رقائق شوكولا (744)	1 رقاقة
سكر بودرة	1 كوب
لوز مجروش جرشاً ناعماً	2 كوب
سيرو (وصفة رقم 713)	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع نصف كمية الكريما على سطح العجينة المستطيلة ونوزعها بالمِلْوَق (راجع قسم الأدوات) توزيعاً شاملاً وعادلاً وقد رطّبنا العجينة بالسيرو.

2- نوزع اللوز المجروش جرشاً ناعماً على الكريما ثم نلف العجينة بعضها على بعض حتى نحصل على رولو عريض.

3- نقطع ثلاث قطع بشكل منحرف من الرولو، قياس كل قطعة حوالي خمسة سنتيمترات.

4- نضع القليل من الكريما على الجهات حيث أثر التقطيع ونلصق القطعة الأولى على الجنب الأيمن الأسفل للرولو والثانية على الجنب الأيسر الأعلى والثالثة على سطحه في الوسط.

5- نغلف الرولو بما تبقى من الكريما ونوزع رقاقة الشوكولا ونرشّ عليها السكر البودرة.

مكعبات الشوكولا بالبندق (785)

Brownies

الوحدات الحرارية	-
الكمية	7 حصص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

شوكولا	200 غرام
بندق	1 كوب
بيض	3 بيضات
زبدة	1 كوب
طحين	1/2 كوب
سكر بودرة	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نذوّب الشكولا بالبان-ماري.

2- يحمّص البندق ثم يجرش جرشاً خشناً بالشوبك.

3- تخفق الزبدة الطرية والسكر، ثم نضيف بيضة كاملة وملعقة كبيرة من الطحين ونخفق مجدّداً.

4- نفعل الشيء نفسه بباقي البيض والطحين، ثم نضيف الشوكولا السائل والبندق المجروش.

5- ندهن بالزبدة صينية مستطيلة ذات جوانب مرتفعة (1 سم) ونسكب فيها المزيج وندخلها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة.

6- يقلب القالب من الصينية وهو فاتر، ونقطع منه مكعّبات البراونيز.



بوظه على حليب (786)

Vanille Ice-Cream



الوحدات الحرارية:	3652 حريرة
الكمية:	2 ليتر
الوقت:	60 دقيقة

المكونات

حليب سائل	1 ليتر (6 أكواب)
كريما	2 كوب
سكر بودرة	2 كوب
خواص الفانيليا	1 ملعقة صغيرة
صفار البيض	6 بيضات

طريقة التحضير

1- نخلط خواص الفانيليا مع الحليب ونضعها على نار متوسطة الحرارة. نخفق في هذا الوقت السكر البودرة مع الصفار بمساعدة شوكة الطعام حتى نحصل على مزيج واحد ويذوب السكر.

2- عندما يصل الحليب إلى درجة الغليان نطفئ النار، وبعد خمس دقائق نسكبه فوق مزيج السكر والبيض رويداً رويداً ومثل الخيط، ولا نتوقف عن التحريك حتى يستوعبه كله.

3- نرجع المزيج النهائي على نار متدنية الحرارة ونستمر بالتحريك بملعقة خشبية حتى يغلف المزيج الملعقة (A la nappe) ونحصل هكذا على الكريما الإنكليزية، وصفة رقم 708 (Crème Anglaise).

4- نحرص على ألا يغلي المزيج عندما يكون على النار وإلا خسر تكوينه المتماسك.

5- نترك المزيج يبرد قليلاً ثم نضيفه إلى الكريما التي نكون قد خفقناها مثل الكريم شانتيي.

6- نخلط المزيج مع الكريما حتى نحصل على مزيج واحد فنسكبه في وعاء بلاستيكي ونضعه في الثلاجة طوال الليل ونحصل في اليوم الثاني على البوظة.

7- نستعمل خواص الفانيليا فقط لتغطية نكهة صفار البيض الذي استعملناه في الوصفة.

8- يستعمل الصفار لأنه عنصر رابط بين المواد (Liant)، وهو يسمح بالوصول إلى التكوين الشديد للبوظة. وقد حصل ذلك خلال نقله من حالته النيئة إلى حالته المطبوخة.

9- وإليكم الأصناف الأخرى من البوظة المشتقة من بوظة الحليب:

- **بوظة على قهوة** (Coffee ice-cream)

نستبدل خواص الفانيليا بملعقتين كبيرتين من القهوة السريعة الذوبان فتطعم الحليب وتلوّنه.

- **بوظة على شوكولا** (Chocolate ice-cream)

نضيف إلى المكونات المذكورة ملعقتين كبيرتين من الكاكاو الذي سيطعم الحليب ويلونه.

- **بوظة على فستق** (Pistachio ice-cream)

نضيف إلى المكونات كوباً الفستق المسلوق والمقشر بعد طحنه طحناً ناعماً ونلغي استعمال خواص الفانيليا. ونلون البوظة بالقليل من الصبغة الخضراء، ونضع فيها القليل من حبوب الفستق المسلوق المقشر.

- **بوظة على برالين** (Praline ice-cream)

نضيف إلى البوظة على حليب كوباً من البرالينيه (وصفة رقم 623).

- **بوظة على ورد** (Rose ice-cream)

نستبدل خواص الفانيليا بماء الورد فيطعّم البوظة. ونستطيع استعمال القليل من الصبغة الوردية اللون وهي، مثل الصبغة الخضراء التي استعملت في بوظة الفستق، مخصصة لصنع البوظة.

- **بوظة على كراميل** (Caramel ice-cream)

نضيف إلى الكريما الكراميل الذي نكون قد جهّزناه مسبقاً وبقي على شكله السائل.

- **بوظة بالبسكويت** (Biscuit ice-cream)

نضيف إلى الكريما قبل إدخالها الثلاجة، قطع البسكويت بالمربّى التي جرشناها قليلاً بالشوبك، كما نستطيع استعمال أي صنف بسكويت (طبعاً غير مالح) من التي ذكرناها في قسم البسكويت.

- **بوظة بالمربى** (Jam ice-cream)

نضيف إلى مزيج الكريما والسكر والبيض أي صنف من أصناف المربى المذكورة في قسم المربيات، مع قطع من الفاكهة المستعملة فيصبح عندنا بوظة تشبه جداً اللبن المجمّد (Frozen Yogurt)

- **بوظة بالميرنغ** (Meringue ice-cream)

نحضر الميرنغ مثلما ذكر في الوصفة 620. ثم نغلّفها بالشوكولا ونكسرها تكسيراً خفيفاً ونضيفها إلى الكريما، ويجوز تغليف المواد بالعسل أو الشوكولا أو الكريما.

- **بوظة القلوبات** (Rich ice-cream)

نستعمل في هذه الوصفة أصنافاً مختلفة من القلوبات كالصنوبر والبندق واللوز ونغلفها بالكراميل أو بالشوكولا ونكون قد جرشناهم مسبقاً بالشوبك جرشاً خشناً فنضيفهم إلى الكريما.

بوظة الفاكهة (787)

Fruit Ice-Cream



الوحدات الحرارية	4145 حريرة
الكمية	1 ليتر
الوقت	60 دقيقة

المكونات

حليب سائل	3 أكواب
سكر بودرة	2 كوب
صبغة حمراء مخصصة للأكل	1/4 ملعقة صغيرة
صفار البيض	5 بيضات
كريما	3 أكواب
فريز (فراولة)	1/2 كغ

طريقة التحضير

1- نضع الحليب في طنجرة على نار متوسطة الحرارة.

2- نخفق في هذا الوقت السكر البودرة مع صفار البيض حتى نحصل على مزيج واحد دون أي أثر ظاهر للسكر.

3- عندما يصل الحليب إلى درجة الغليان، نطفىء النار تحته ونسكبه رويداً رويداً مثل الخيط على مزيج البيض والسكر، ونستمر بالخفق حتى يستوعبه كله.

4- نرجع المزيج على نار متدنية الحرارة ونتابع التحريك بملعقة خشبية حتى يغطي المزيج الملعقة. ونحرص على ألا يغلي وإلا خسر تكوينه الشديد.

5- نطفىء النار ونتركه يبرد.

6- في هذا الوقت نغسل الفريز جيداً وننزع عن كل حبة عنقها الأخضر ثم نطحنها مع حفظ بضع حبات كاملة جانباً.

7- نخفق الكريما حتى تأخذ تكوين الثلج، أي الكريم شانتيي.

8- نخلط الكريما ومزيج صفار البيض والسكر. ونستطيع لزيادة التأكيد على عدم وجود أي حبيبات متجمعة للسكر في البيض أن نمرر المزيج عند إضافته إلى الكريما بمصفاة.

9- نضيف الى مزيج الكريما الفريز المطحون ونخفقهما جيداً.

10- نضيف بعد ذلك إلى كريما البوظة حبات الفريز الكاملة ونخفقها مجدداً ثم نسكب المزيج النهائي في وعاء زجاجي أو بلاستيكي ونضعه في الثلاجة لليوم الثاني فنحصل حينها على بوظة الفريز.

11- وإليكم أصناف البوظة الأخرى المؤلفة من أصناف فاكهة مختلفة

- بوظة التوت (Mulberry ice-cream)

نستبدل الفريز بالتوت ونتبع الوصفة في مراحلها العشر.

- بوظة الشمام (Melon ice-cream)

نستبدل الفريز بالشمام الناضج ونطحنه على آلة الطحن ونتبع الوصفة بمراحلها العشر. ونستطيع أن نستخرج بالنوازيت (Noisette راجع قسم الأدوات) كريات صغيرة من الشمام تضاف إلى البوظة.

- بوظة الدراق (Peach ice-cream)

نستبدل الفريز بالدراق الناضج ونطحنه ونتبع الوصفة بمراحلها العشر.

- بوظة المشمش (Apricot ice-cream)

نستبدل الفريز بالمشمش بعد طحنه على آلة الطحن.

وسنرى في ما يلي أننا نستطيع أن نصنع بوظة المشمش والدراق وفق وصفات أخرى أقل دسامة.

- بوظة الأناناس (Pineapple ice-cream)

نستبدل الفريز بالأناناس المطحون مع حفظ قطع منه لإضافتها فيما بعد إلى البوظة.

- بوظة المانغا (Mango ice-cream)

نستبدل الفريز بالمانغا المطحون مع حفظ قطع منه لإضافتها في النهاية الى البوظة.

- بوظة الموز (Banana ice-cream)

نستبدل الفريز بالموز الذي نطحنه مع حفظ قطع منه لإضافتها في النهاية الى البوظة مع القليل من الزبيب والجوز مثلاً.

- بوظة التفاح (Apple ice-cream)

نستبدل الفريز بالتفاح الذي نطحنه مع إضافة عصرة حامض بسيطة للمحافظة على لون التفاح والبوظة.

- وهناك أيضاً، وبنفس الطريقة، بوظة الكرز والخوخ والبطيخ والأفوكاتو...

12- خلال طحن الفاكهة على أنواعها سنحصل على عصير يستعمل في صنع البوظة وذلك بإضافته إلى الحليب خلال الغليان.

بوظة الحامض (788)
Lemon Water Sorbet



الوحدات الحرارية	1615 حُرَيْرَة
الكمية	1 1/2 ليتر
الوقت	60 دقيقة

المكونات

ماء	3 أكواب
حامض	5 حبات
سكر ناعم	4 أكواب

طريقة التحضير

1- نعصر الحامض ونصفّي عصيره.

2- نبشر حبتين منه ونضيف البشارة إلى العصير.

3- نضع في وعاء على النار الماء والسكر وبشارة الحامض وعصيره.

4- نترك الوعاء على نار متوسطة الحرارة حتى يذوب السكر، ثم نرفع درجة حرارة النار قليلاً حتى يبدأ سطح الماء بالارتعاش من دون أن يغلي.

5- نحسب نصف ساعة انطلاقاً من هذا الوقت يشتد خلالها القطر وتتضاعف نكهة الحامض فيه.

6- بعد مرور نصف ساعة، نترك المزيج يبرد ثم نسكبه في وعاء بلاستيكي أو زجاجي ونضعه في الثلاجة طوال الليل حتى نحصل على بوظة الحامض في اليوم الثاني.

7- تشبه هذه الوصفة وصفة السوربيه (Sorbet)، وهي صنف من البوظة المائية التي تتخلل لائحة طعام تقدم ما بين طبق لحمة وطبق سمك، وذلك لتغيير نكهة الفم فيستطيع الشخص أن يتذوق نكهة الطبق الثاني بصورة أفضل.

8- وهناك العديد من الأصناف الأخرى، فما علينا سوى استبدال عصير الحامض بعصير البرتقال أو الأفندي أو الغريفون أو بوريه المشمش مثلاً.

حشوة البومب (789)
Bomb Mixture

الوحدات الحرارية	789 حُرَيْرَة
الكمية	1 ليتر (6 أكواب تقريباً)
الوقت	45 دقيقة

المكونات

سكر بودرة	2 كوب
ماء	2 كوب
صفار البيض	9 بيضات
كريم للخفق	6 أكواب

طريقة التحضير

1- نخفق السكر مع الصفار والماء.

2- نضع الوعاء في بان - ماري ونتابع الخفق حتى يشتد المزيج، وذلك تحت تأثير الحرارة التي بدأت تؤثر على صفار البيض.

3- يصبح المزيج جاهزاً عندما يظل عالقاً بالشريط.

4- نخرج الوعاء من البان - ماري ونتركه يبرد مع خفق محتواه بين الحين والآخر.

5- نخفق الكريما جانباً حتى يكبر حجمها وتشتد ونضيف مزيج البيض البارد ونخفقهما معاً جيداً. نستطيع الآن تنكيه أو تلوين هذه الكريما بالنكهة أو اللون الذي نريده، ولكن سنرى ذلك في الأصناف التالية للبومب:

- بومب أرشيدوق (Archiduc Bombe)

نستعمل قالب البومب المستدير الكعب ونضعه لمدة ربع ساعة في الثلاجة. نغلفه بعد ذلك ببوظة الفريز بسماكة 3 سم ثم نسكب في الوسط حشوة



البومب التي نعطيها نكهة الفانيليا وذلك بإضافة 1/4 ملعقة صغيرة من خواص الفانيليا ونضيف إليها أيضاً البرالينيه (وصفة رقم 623). ثم نغطي كعب البومب بورقة نايلون ونضعها في الثلاجة طوال الليل. في اليوم الثاني نقلب القالب على جاط التقديم.

- بومب سايلون (Ceylon Bombe)

نستعمل البوظة على قهوة ونعطي الحشوة نكهة الحامض، وذلك بإضافة بشارة الحامض والقليل من عصيره.

- بومب سيرانو (Cyrano Bombe)

نستعمل البوظة على برالين ونضيف إلى الحشوة الكرز المجفف والفاكهة المجففة ونلوّنها بالصبغة الغذائية ذات اللون الزهري.

- بومب نيلوسكو (Nelusko Bombe)

نستعمل البوظة على برالين ونضيف الشوكولا المذوب الى الحشوة.

- بومب رين (Bombe Reine)

نستعمل بوظة الفانيليا ونضيف إلى الحشوة بوريه الكستناء.

6- كما نستطيع أن نصنع قالب بومب بأصناف مختلفة من البوظة مثل وضع طبقة من البوظة على فريز في وسط القالب ثم طبقة من البوظة على شوكولا وفي النهاية بوظة على برالينيه.

7- كما نستطيع اختيار حشوة ثانية لوضعها في وسط القالب مثل الأرز الإمبريالي (وصفة رقم 746) أو الميرنغ (وصفة رقم 620).

هل تعلم؟

1- تبقى الصين صاحبة اختراع البوظة وكيفية صناعته.

2- اقتبس العرب هذا العلم من الصينيين ونقلوه الى بلادهم، فكانوا يهيئون الأشربة الباردة ومن هنا اللقب الغربي السوربيه (Sorbet) أو (Sharbet).

3- وكان الاسكندر الكبير ومن ثم نيرون (Neron) يقدّمون لضيوفهم الفاكهة المطحونة أو المقطّعة إلى مكعّبات مع العسل والثلج.

4- وفي القرن الثالث عشر جلب ماركو بولو (Marco Polo) معه سرّ صنع البوظة من الشرق وأدخلها الى إيطاليا، وبدأ هذا السرّ ينتقل من شخص إلى آخر وتطوّر.

5- نقلت كاترين دي ميديسيس (Catherine de Medicis) إلى فرنسا البوظة ومشتقاتها التي لم تعرف انتشاراً كبيراً إلاّ بعد قرن، عندما بدأ أصحاب المطاعم يقدّمونها لزبائنهم.

قالب اللوز (790)

Amandine

الوحدات الحرارية:	-
الكمية:	8 حصص
الوقت:	60 دقيقة

المكونات

عجينة الفويتي (462)	200 غرام
بندق محمص	1 كوب
لوز مطحون	1 كوب
بيض	2 بيضة
صفار البيض	3 بيضات
شراب البرتقال مع الماء	1 1/2 كوب
	(2 ملعقة كبيرة للشراب)
سكر	1 كوب
زبدة سائلة	1 كوب
زبيب	1 كوب
لوز مسلوق ومقشر	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط البندق واللوز المطحون والسكر والزبدة والبيض والصفار والزبيب وشراب البرتقال بعضها مع بعض.

2- نغلّف قالباً مستديراً (قطره 20 سم بارتفاع 4 سم) بعجينة الفويتي، ونسكب بداخلها المزيج. ندخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً.

3- قبل 10 دقائق من اخراج الصينية، نوزّع حبات اللوز المسلوقة والمقشرة على سطح القالب.





الحلويات الشرقية

عند التكلّم عن الحلويات الشرقية يتذكر الإنسان الروائح المغرية والنكهات الزكية التي ترافق كل الأصناف، فتضعف كل العزائم وتنهار الحميات الغذائية.

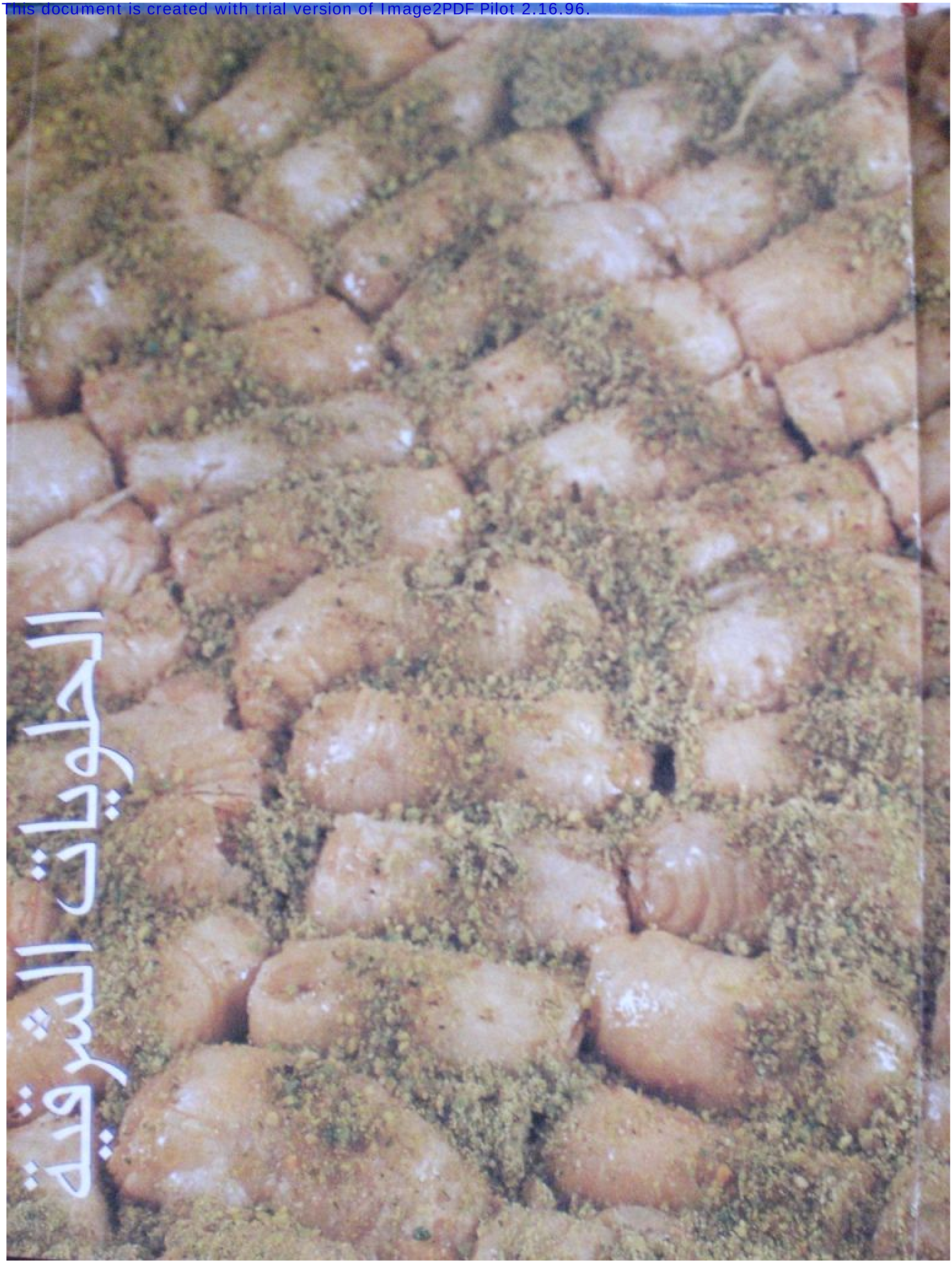
فالحلويات الشرقية مزيج من ماء الورد وماء الزهر والمستكة والقطر والسمنة الحموية والمواد الأولية البسيطة والفستق والصنوبر والكاجو.

سنرى في هذا القسم جميع الأصناف المعروفة. وقد حاولت تبسيطها وتسهيلها بقدر المستطاع بهدف إظهار سهولة تنفيذ ما يعتقده البعض من أصعب الوصفات. ولانجاز ذلك ولإعطاء هذا القسم أهميته أرفقته بمراحل مصوَّرة لتنفيذ أهم الأصناف فيه. كما ستجدون بعد هذا الباب جزءاً مخصصاً للمراحل المختلفة المصوَّرة لإنجاز البقلاوة.

يشمل هذا القسم البقلاوة ومشتقاتها، المقالي كالعوامات والقطايف المقلية، والمعكرون والمشبّك وغيرها، العجائن كالصفوف والنمّورة والقطايف، الحلويات المركّبة كالكنافة بالجبن وحلاوة الجبن وغيرهما، والنشويات كالمغلي والمهلبية وغيرهما.

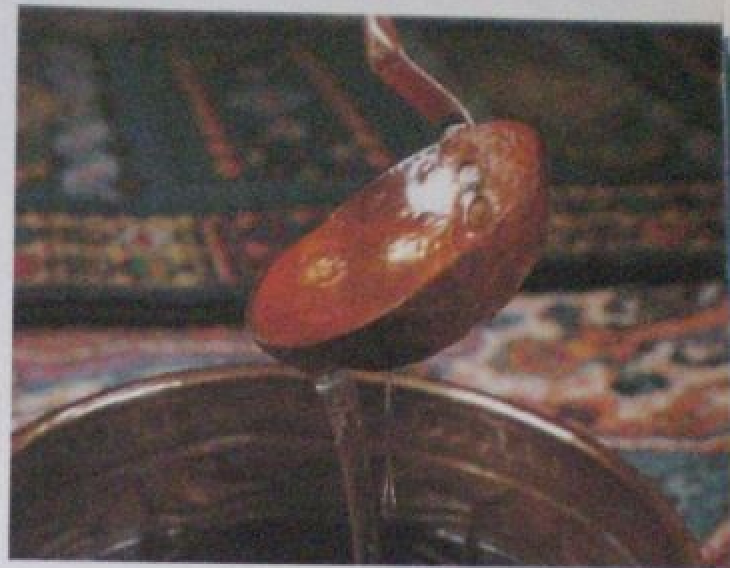
والجدير بالذكر قبل أن نبدأ هذا القسم أنكم ستلاحظون ثلاثة أصناف من الطحين استعملتها في أغلب الوصفات:

- الطحين الأبيض العادي أو الدقيق.
- السميد وهو الطحين المؤلف من حبيبات خشنة صفراء قياسها أصغر من قياس حبة البرغل.
- الفرخة وهو الطحين الأنعم بالنسبة إلى السميد والأقرب تكويناً إلى الطحين الأبيض من حيث اللمس.


الحلويات الشرقية

القطر (791)

Syrup



الوحدات الحرارية	1925 حُرَيْرَة
الكمية	الوصفة
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

ماء	1 1/2 كوب
سكر	2 1/2 كوب
ماء الزهر وماء الورد	1 ملعقة صغيرة من كل صنف
عصير الحامض	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

1- لقد رأينا طريقة صنع القطر واستعماله في الوصفات السابقة وبالأخص خلال تحضير المربيات.

2- نستطيع صنع عدة أصناف من القطر، كل واحد بلزوجة معينة حسب استعماله.

3- نذوِّب السكر في الماء، ونضعه على نار متوسطة الحرارة من دون تحريكه.

4- نرفع حرارة المزيج إلى الغليان ونلاحظ ظهور رغوة بيضاء على سطح الماء فنزيلها.

5- نضيف بعد حوالي عشرين دقيقة من الغليان البطيء، عصير الحامض، والهدف من استعماله هو حفظ لون القطر فيما بعد من جهة، ومن جهة ثانية منع السكر من أن يؤلف طبقة جامدة على سطح القطر.

6- نترك القطر يغلي ببطء حتى يشتد ويشبه بتكوينه العسل.

7- نضيف حينها ماء الورد وماء الزهر ونترك القطر على النار لبضع دقائق، ثم نطفئ النار تحته ونستعمله. وقد أضفنا ماء الورد والزهر في الآخر للاحتفاظ بنكهتها (لكي لا يعطيا نكهة مرّة).

القشطة المطبوخة (792)

Lebanese Cream (Achta)

الوحدات الحرارية	470 حُرَيْرَة
الكمية	4 أكواب تقريباً
الوقت	35 دقيقة

المكونات:

حليب	6 أكواب
نشاء	1/2 كوب
سكر ناعم	2 كوب
ماء الزهر	1 ملعقة كبيرة
ماء الورد	2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

1- نضع 5 أكواب من الحليب في طنجرة على النار، ونرفع الحرارة إلى درجة الغليان، ثم نضيف السكر ونخفق بالشريط حتى يذوب السكر.

2- نخفق في هذا الوقت وعلى حدة النشاء في كوب الحليب الباقي البارد.

3- نضيف النشاء المذاب بالحليب الى الحليب على النار ونحرك بملعقة خشب على نار متوسطة الحرارة. وتحت تأثير الحرارة سيشتد النشاء.

4- نضيف عندها ماء الورد وماء الزهر ونخفق مجدداً لتوزيعهما جيداً في القشطة.

5- كما يجب أن نخفق جيداً خلال صنع القشطة لئلا تظهر فيما بعد حبيبات النشاء غير الذائبة في القشطة.

6- وهناك من يضيف الزبيب الى القشطة، أما أنا فلا أحبذ ذلك لأن الضيف قد يعتقد أن الزبيب قطع محروقة من القشطة. لذا أتركها بيضاء مثل الثلج لتجنب أي سوء فهم.



البقلاوة (793)

Beklawa

الوحدات الحرارية	10770 حريرة
الكمية	10 رقاقات
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
زيت نباتي	2 ملعقة كبيرة
ملح	رشة بسيطة
ماء فاتر	1/4 كوب
بيض (اختياري)	2 بيضة
كاجو مجروش وسط	1 كوب
سمنة مذابة	2 كوب
نشاء	1 كوب
سكر ناعم	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- كما رأينا عجينة الفويتي (وصفة رقم 462) في الحلويات الغربية، نرى الآن وصفة شبيهة لها في عالم الحلويات الشرقية وليست أقلّ أهمية من تلك، وهي البقلاوة رائدة الحلويات اللبنانية.

2- نخفق البيض ونضيفه الى الطحين والزيت والملح والماء حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية، ويتطلب ذلك حوالي ربع ساعة.

3- نقسم بعد ذلك العجينة الى 10 أقسام نجعلها كريات صغيرة.

4- نرشّ القليل من النشاء على الطاولة ونبدأ برقّ الكريات واحدة تلو الأخرى بشكل دوائر ذات قطر 20 سم، ويجب أن تكون الدوائر رقيقة جداً وشفافة ويمكن أن يصل القطر إلى 35 سم.

5- أصبح الآن العجين جاهزاً، وتتوقف الحشوة بداخله على الصنف الذي نريد صنعه.

1- كول وشكور:

أ- نضع الدوائر العشرة واحدة فوق الأخرى ونوزّع على سطحها الكاجو المجروش جرشاً متوسط الخشونة الذي أضفنا إليه السكر الناعم، ونستطيع إضافة ماء الورد والزهر. ثم نبدأ بلف العجين على الحشوة أول لفّة، وبواسطة فنجان قهوة نقطّع قطعاً صغيرة هي قطع الكول وشكور. وعندما ينتهي أول صف نطوي العجينة ثانية على الحشوة ونبدأ من جديد.

ب- نضع القطع في صينية ذات جوانب عالية ونغمرها بالسمنة الذائبة. وتلعب نوعية السمنة دوراً مهماً في نكهة البقلاوة، لذلك يفضل استعمال السمنة الحموية.

ج- ندخل الصينية فرناً شديد الحرارة ونتركها حتى تتلوّن الحبّات جيداً. ويستغرق ذلك حوالي نصف ساعة، ويجب في منتصف هذا الوقت إدارة الصينية حتى تصيب الحرارة كل جوانب الصينية.

د- عند انتهاء ذلك الوقت نخرج الصينية من الفرن ونصفّي منها السمنة جيداً، وذلك بالتقاط الصينية من الجانبين واستعمال فوط الطبخ المخصّصة لهذا الغرض. ونصفّي السمنة في وعاء حديدي.

هـ- نوزع حينها القطر الساخن على سطح كل الحبّات ونرشّ عليها الفستق الناعم.

2- اصابع:

أ- نضع الدوائر العشر واحدة فوق الأخرى ثم نقطّعها الى شرائح طويلة وعرضها (5 سم).

ب- نضع الحشوة على كل شريحة ونبدأ بلفّ العجينة على الحشوة وبعد أن تغلّف العجينة الحشوة مرتين، نقطّعها بالسكين فنحصل على أول دفعة من الأصابع.

ج- تصفّ الأصابع في صينية ذات جوانب عالية ونغمرها بالسمنة الذائبة وندخلها فرناً شديد الحرارة لمدة نصف ساعة تقريباً، مع برمها في منتصف ذلك الوقت.

د- عند مرور الوقت المذكور نخرج الصينية من الفرن ونتابع مثلما ذكرنا في «الكول وشكور».

3- بقج:

أ- نضع الدوائر العشرة واحدة فوق الأخرى ونقطعها الى مربعات (5x5 سم).

ب- نوزع الحشوة في وسط كل مربّع.

ج- نطوي الجهات الأربع نحو الوسط حتى تلتقي ولكن من دون تغطية الحشوة.

د- نصف القطع في صينية ذات جوانب عالية ونغمر القطع بالسمنة الذائبة.

هـ- ندخل الصينية الفرن ونتابع الوصفة وفق ما شرحناه سابقاً.

4- التقطيع:

أ- نستعمل في هذا الصنف صينية مستديرة قطرها يطابق قطر الدوائر.

ب- نضع في قعرها ثلاث دوائر ونوزّع على سطحها قسماً من الحشوة.

ج- نضع ثلاث دوائر أخرى ونضع قسماً آخر من الحشوة على سطحها.

د- نضع ورقتين أو دائرتين من العجين ونوزّع على سطحها ما تبقى من الحشوة ونضع فوقها الورقتين الأخيرتين.

هـ- بسكين صغير نقطّع العجين مثلما نقطّع الكبّة بالصينية، أي حتى نحصل على قطع على شكل معيّن (Losange).

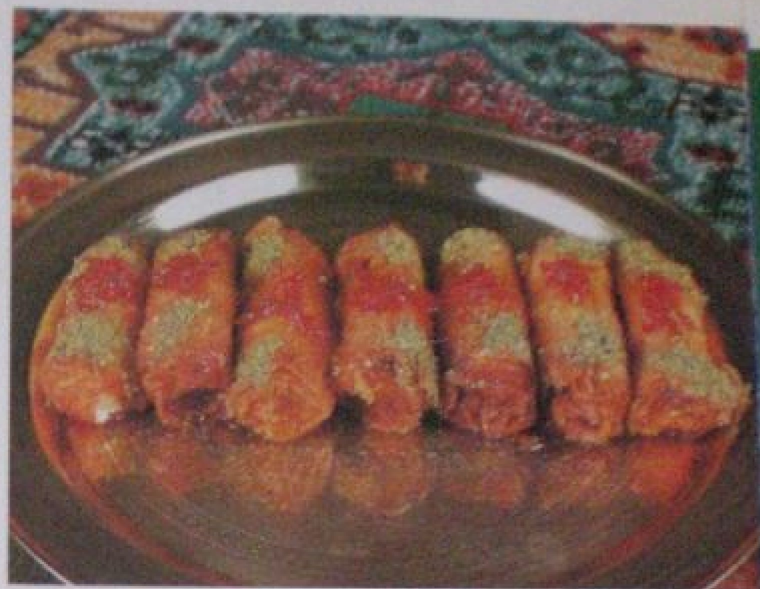
و- نغمر القطع بالسمنة وندخل الصينية إلى فرن شديد الحرارة لمدة نصف ساعة مع إدارة الصينية في منتصف هذا الوقت.

ز- نتابع الوصفة على غرار ما ذكرناه سابقاً، مع العلم أنه كنا نستطيع تقطيع القالب إلى مربعات صغيرة.

الرجاء، الانتقال إلى قسم البقلاوة المصوّر حيث تجدون كافة المراحل المذكورة.

زنود الست (794)

Znoud Al Sit



الوحدات الحرارية	15500 حَرِيرة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

عجينة البقلاوة (793)	10 رقاقات (قطرها 20 سم)
قشطة (وصفة رقم 792)	10 أكواب
زيت للقلي	4 أكواب
قطر (وصفة رقم 791)	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- بعد تجهيز عجينة البقلاوة نقطع شرائح طويلة وعريضة (10 سم).
2- نضع كل شريحتين من العجين الواحدة فوق الأخرى بجهة الطول ثم نضع نصف شريحة واحدة من العجين بجهة العرض.
3- نضع ملعقتين كبيرتين من القشطة حيث تلتقي قطعتا العجين.
4- نطوي الجهتين اليمنى واليسرى من العجينة على القشطة ونبدأ بلف عجينة بالطول على القشطة.
5- نصنع بهذه الطريقة بقية القطع ثم نقليها بالزيت الحامي حتى تتلوّن.
6- نخرجها من الزيت ونصفّيها ثم نضعها في وعاء القطر.
7- بعد إخراجها من القطر نزيّن وسطها بملعقة صغيرة من القشطة وعليه القليل من مربى الورد (وصفة رقم 671) ورشّة الفستق الناعم.
8- يمنع منعاً باتاً استعمال القشطة الطازجة في هذه الوصفة إذ لا تحتمل درجة الحرارة العالية مما قد يؤدي الى تدهور خطير في تكوينها فتصبح خطرة. وتستخرج القشطة الطازجة من الحليب بعد خفقه في آلة خاصة يمر خلالها الحليب من تكوينه العادي إلى القشطة أو إلى الكريما ومن ثم إلى الزبدة.

عيش السرايا (795)

Aich El-Saraya

الوحدات الحرارية	3262 حَرِيرة
الكمية	10 حصص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

خبز افرنجي أبيض (وصفة رقم 436)	1 رغيف (قطره 30 سم)
قطر (وصفة رقم 791)	2 كوب
قشطة مطبوخة (792)	3 أكواب
زهر الليمون	1/4 كوب
فستق ناعم	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- تقطع الرغيف إلى قطع متوسطة الحجم ونستخرج اللب الأبيض ونضعه في صينية ستدخل الفرن ونحمّصه حتى يشقر قليلاً.
2- نطحن اللب المحمص ناعماً بالشوبك وبآلة الطحن ونضعه في طنجرة على النار مع القطر ونقلبها حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية وبنية اللون. ونستطيع في هذه المرحل اضافة كوب من السمنة.
3- نقسم العجينة إلى قسمين، نمد أحدهما في قعر صينية مستديرة (30 سم).
4- نوزع على طبقة العجين القشطة توزيعاً متعادلاً وشاملاً ونستطيع استعمال القشطة الطازجة، شرط أن تكون العجينة باردة.
5- على قطعة نايلون مستديرة قطرها مطابق لقطر الصينية، نمد القسم الثاني من العجين ونقلبه بمساعدة ورقة النايلون على القشطة حتى تغطيها.
6- يزيّن سطح القالب بالقليل من القشطة وعليها زهر الليمون والفستق.
7- تقدّم فوراً أو تحفظ في البراد ليوم واحد.



الحلويات الشرقية

الشعيبيات (796)

Oriental Beignets



الوحدات الحرارية	14000 حُرَيْرَة
الكمية	18 حبة
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

عجينة البقلاوة	10 رقاقات
(وصفة رقم 793)	(قطرها 20 سم)
جوز مطحون وسط	3 أكواب
سكر ناعم	1 1/2 كوب
سمنة مذابة	3 أكواب
قطر	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- نهيّىء رقاقات العجين مثلما فعلنا في وصفة البقلاوة.

2- نقطع فيها مربعات كبيرة (10×10 سم).

3- نوزع في وسط كل واحد ملعقة كبيرة من الحشوة، وهي كناية عن مزيج الجوز والسكر مع إمكانية إضافة ماء الورد وماء الزهر.

4- نطوي زاوية من الزوايا الأربعة نحو الزاوية المعاكسة لها.

5- نصفّ الحبات في صينية عالية الجوانب ونغمرها بالسمنة الذابة.

6- ندخل الصينية إلى فرن شديد الحرارة (210 درجة مئوية) لمدة 40 دقيقة تقريباً أو حتى تتلوّن كل الحبات وينضج العجين.

7- عند حصول ذلك نخرج الصينية من الفرن ونصفّيها من السمنة جيداً ثم نغمر الحبات بالقطر الساخن ونتركها تبرد ثم نزيّنها مثل زنود الست.

8- كما نستطيع استبدال حشوة الجوز بحشوة القشطة المطبوخة، أو استعمال كليهما.

العثملّية (797)

Ousmalieh

الوحدات الحرارية	5200 حُرَيْرَة
الكمية	15 شخص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

عجين العثملية	1 كغ
قشطة طازجة	1/2 كغ
قطر	5 أكواب
زيت للقلي	6 أكواب
زهر الليمون	1/4 كوب
فستق مطحون ناعم	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- إن تحضير عجينة العثملّية مستحيل في مطبخ البيت إذ يستلزم معدات مخصصة له. فمن الأسهل أن نشتريه جاهزاً وطازجاً.

2- نقسم الكمية الى نصفين ونوزع النصف الأول في قعر صينية عالية الجوانب وقطرها 30 سم ثم نغمرها بالزيت ونقليها حتى تشقر.

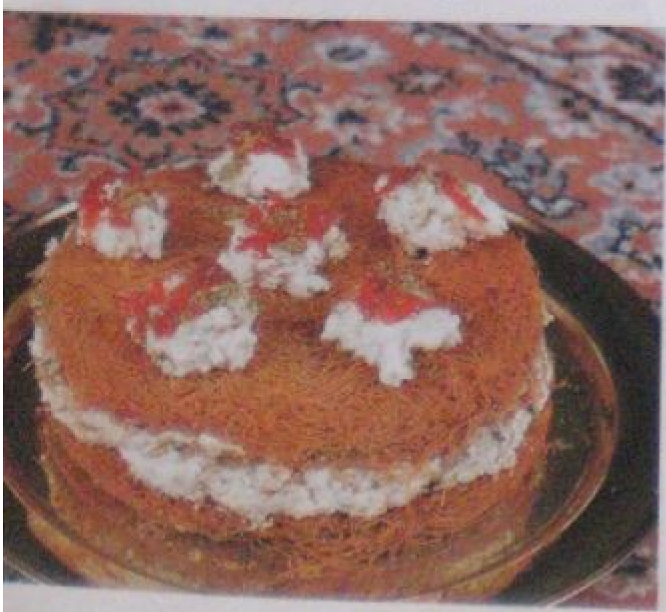
3- تصفّى بعد ذلك جيداً من الزيت ونقلبها على قطعة كرتون مستديرة قطرها بقياس قطر دائرة العجين ونقلي بنفس الزيت الدائرة الثانية.

4- عند الانتهاء والحصول على الدائرتين مقليتين، نضع طبقة أولى في قعر جاط التقديم ونوزع على سطحها القشطة الطازجة ونغطيها بالقطعة الثانية.

5- نوزع القطر على القالب بشكل معتدل حتى تترطّب جميع أنحائه.

6- نوزع على سطحه قمماً صغيرة من القشطة نضع على رأس كل واحدة القليل من زهر الليمون ورشة من الفستق المطحون.

7- تقدّم فوراً أو تحفظ في البراد ليوم واحد فقط.



كلاج (نيء أو مقلي) (798)

Kallaj



الوحدات الحرارية	مقلي (7730 حُرَيْرَة)
	نيء (2620 حُرَيْرَة)
الكمية	20 حبة
الوقت	45 دقيقة

المكونات

زيت للقلي	6 أكواب
عجينة البقلاوة	5 رقاقات
(وصفة رقم 793)	
قشطة مطبوخة	3 أكواب
(وصفة رقم 792)	
رقاق الكلاج	3 رقاقات
قشطة طازجة	1 كغ
حليب سائل	2 كوب
ماء الورد	2 ملعقة كبيرة
ماء الزهر	2 ملعقة صغيرة
زهر الليمون	1/2 كوب
فستق ناعم	1/2 كوب
سكر ناعم	1/2 كوب

طريقة التحضير

1- نحضر عجينة البقلاوة مثلما ذكر في الوصفة رقم 793 ثم نقطع شرائح على طول الدائرة ولكن بعرض 15 سم.

2- نضع في وسط كل مستطيل ملعقة كبيرة (أو أكثر) من القشطة المطبوخة ونطبق العجين عليها بحيث يغلّفها جيداً.

3- نقلي الحبات بالزيت الحامي.

4- أما الكلاج النيء، فنستعمل لصنعه رقاقات الكلاج الكبيرة التي نجدها في الأسواق والتي يستحيل صنعها في البيت. وهي مؤلفة من طحين الأرز وأحيانا من النشاء.

5- تقطع الورقة الى 8 مثلثات.

6- نذوّب السكر في الحليب ونضيف إليه ماء الورد وماء الزهر.

7- نضع القليل من الحليب في كعب صحن مسطح ونغمس فيه مثلثاً من المثلثات العشرة حتى يطرى جيداً.

8- نضع ملعقة صغيرة من القشطة الطازجة في وسط الورقة ثم نلفها بعضها على بعض حتى تغلف القشطة جيداً.

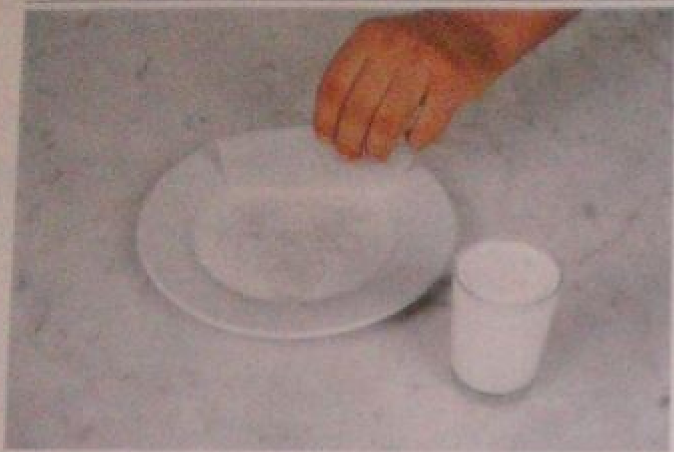
9- نضع القطعة التي حصلنا عليها في فنجان قهوة عربي ونضغط عليها بالأصابع ثم نقلبها من الفنجان ونضعها في جاط التقديم، وهكذا دواليك حتى يمتلىء الجاط.

10- نزيّن قمة كل حبة بالقليل من زهر الليمون مع رشّة من الفستق الناعم.

11- يمكن تقديم القطر على حدة مع الكلاج النيء. أما الكلاج المقلي فإما أن يرش بالسكر البودرة وإما أن يقدَّم القطر الى جانبه.



1 نقطع رقاقات الكلاج إلى مثلثات



2 نغمسّ كل مثلث بالحليب المحلّى بالسكر والمطيّب بماء الورد والزهر



3 نوزع القشطة في وسط كل مثلث



4 نلّف الورقة على القشطة



5 نضع الكرة الصغيرة في فنجان القهوة ونضغط قليلاً عليها



6 نخرج الكرة الصغيرة ونضعها في صحن ونزينها بمربى الورد والفستق المطحون

قطايف (799)

Katayef



الوحدات الحرارية	10407 حُرَيْرة
الكمية	24 حبة تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

طحين	6 أكواب
خميرة	1 ملعقة صغيرة
حليب سائل	6 أكواب
قشطة طازجة	3 أكواب
قشطة مطبوخة	3 أكواب
جوز مجروش	3 أكواب
سكر ناعم	1 كوب
ماء ورد	1 ملعقة كبيرة
ماء زهر	2 ملعقة كبيرة
زهر الليمون أو مربى الورد (وصفة رقم 671)	1/2 كوب
فستق ناعم	1/2 كوب
زيت للقلي	6 أكواب
قطر (وصفة رقم 791)	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- نخفق الطحين والخميرة مع الحليب حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية ونتركها حتى يتضاعف حجمها.

2- نملأ بكمية منها كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير، ونبدأ بسكب دوائر صغيرة على صينية حديدية وضعناها على الموقد أو على الوجاق، إذا كان الأخير موجوداً فيكون ذلك أفضل.

3- قياس قطر الدوائر شيء يرجع للشخص، فنستطيع سكب قطع قطايف صغيرة أو كبيرة.

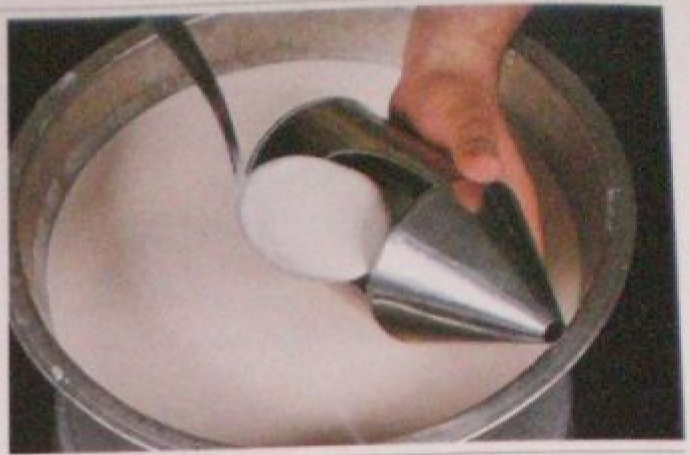
4- بعد دقيقة من سكب القطع نقلب الحبات لبضع ثوان على الجهة العاكسة بمساعدة مجحاف (راجع قسم الأدوات) ثم نرفعها عن النار.

5- نخلط الجوز المجروش مع السكر الناعم وماء الورد وماء الزهر ونوزعها بمقدار ملعقة صغيرة في وسط عجينة القطايف.

6- نفعل الشيء نفسه بالقشطة المطبوخة ونطبق العجين في الحالتين على الحشوة ونلحم الطرفين معاً بحيث تكون الحشوة في الداخل، ثم نقلي هذه الحبات بالزيت الحامي حتى تتلوّن جيداً ثم نضعها في القطر ونكبسها بالمكبس لبضعة دقائق.

7- نوزّع القشطة الطازجة على ما تبقى من عجين ونطوي العجين من جهة واحدة حتى نصف الحبة بحيث تبقى القشطة ظاهرة.

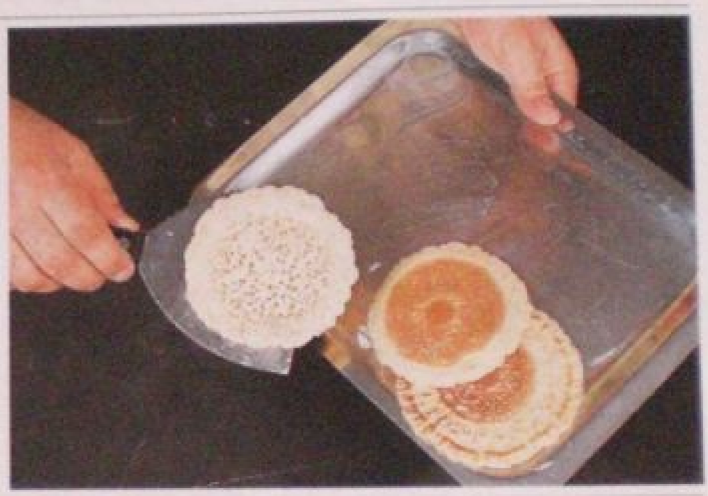
8- نوزّع زهر الليمون على القشطة والفستق الناعم ويقدّم القطر على حدة.



1 نملأ العجينة بآلة صبّ القطايف (الجورة)



2 نسكب العجينة على الوجاق بشكل دوائر



3 عندما يجفّ سطحها ننزعها بالمجحاف عن الوجاق



4 تحشى بالجوز أو القشطة المطبوخة أو القشطة الطازجة



5 القشطة المطبوخة والقشطة الطازجة



6 القطايف المقلية وغير المقلية

معمول (800)

Maamoul



الوحدات الحرارية	105 حريرة
الكمية	1/2 3 كغ
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

العجينة	
سميد	6 أكواب
طحين فرخة	1 كوب
زبدة أو سمنة	3 أكواب
ماء الزهر وماء الورد	1 كوب (والنسب حسب الرغبة)
الحشوات	
جوز مجروش	2 كوب
فستق مجروش	2 كوب
تمر	2 كوب
سكر ناعم	3 كوب
ماء الورد	3 ملاعق كبيرة
ماء الزهر	1/2 ملعقة كبيرة
سكر بودرة	3 أكواب

طريقة التحضير:

1- تخلط السميد مع طحين الفرخة ونضعه في وعاء عميق.

2- نضيف إليه الزبدة السائلة أو السمنة إذا أردنا ونفركهما حتى نحصل على فرك متماسك، والبعض يضيف السكر والحليب والخميرة في هذه المرحلة.

3- نضيف إلى الخليط ماء الورد وماء الزهر ونمزج المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

4- نضع العجينة على طاولة العمل ونتركها ترتاح مدة ساعة، مع العلم أن هناك من يتركها فترة أطول بكثير وذلك لتتداخل المواد بعضها ببعض أكثر وتتبادل النكهات فيما بينها.

5- نهيّئ الحشوات وذلك بوضع كوب من السكر مع كل صنف ونوزّع ماء الورد وماء الزهر على الحشوات الثلاث.

6- تستعمل لصنع المعمول قوالب خشبية بحيث يكون لكل صنف من الحشوة قالب خشبيّ خاص به، وذلك كي نستطيع تمييز الحشوات بعضها عن بعض.

7- يكون قالب التمر إجمالاً مستديراً ومفلطحاً. أما قالب الجوز فيتخذ شكلاً هرمياً مستدير الجوانب، بينما يتخذ قالب الفستق شكلاً بيضوياً متطاولاً.

8- وهناك قوالب كبيرة للحبات الكبيرة وقوالب صغيرة للحبات الصغيرة (راجع قسم الأدوات).

9- نصنع كريات صغيرة بمقدار ملعقة صغيرة لكل كرة ونضعها في وسط كفنا الأيسر ونضغط عليها قليلاً بكفنا الأيمن ونضع فيها الحشوة ونعطيها شكل الكرة ثانية.

10- نضع الحبة في القالب المطابق لها ونضغط قليلاً. يجب أن تملأ الكرة القالب جيداً وإذا التصقت فيه نرش بداخله قبل البدء بالتطبيع القليل من طحين الفرخة.

11- نصفّ حبات المعمول في صينية ونحرص على عدم وضع الحبات الكبيرة مع الحبات الصغيرة بل نفصلها وندخل الصينية الفرن (الصغيرة 200 درجة مئوية- الكبيرة 210 درجة مئوية حتى تتلوّن الحبات وتنضج العجينة).

12- نترك الحبات تبرد ثم نرشها بالسكر البودرة (عدا التمر) وتصبح جاهزة للتقديم.



1 عجينة المعمول والحشوات المختلفة والقوالب



2 وضع الحشوة بالعجينة



3 إعطاء الشكل النهائي بالقالب



4 وضع الحبات بالصينية



5 إدخال الصينية الفرن



6 رشها بالسكر البودرة ما عدا التمر

معمول مد (801)
Maamoul Cake



الوحدات الحرارية:	3720 حَرَيْرَة
الكمية:	1 1/2 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

زبدة	1/2 كوب
عجينة المعمول (800)	8 أكواب
حشوة جوز او فستق (800)	4 أكواب
ناطف (وصفة رقم 806)	6 كوب
فستق مطحون	1 كوب

طريقة التحضير:

1- ندهن بالزبدة قعر صينية مستديرة (30 سم).

2- نوزع فيها نصف كمية العجينة توزيعاً متعادلاً وبنفس السماكة.

3- نمد فوق هذه الطبقة الحشوة التي إخترناها حتى تغطيها كلها.

4- نوزع ما تبقى من العجينة على ورقة نايلون مستديرة قطرها يعادل قطر الصينية ذاتها ونقلبها بمساعدة ورقة النايلون على الحشوة.

5- ندخل الصينية إلى فرن شديد الحرارة (200 درجة مئوية) ونتركها حتى يشقر سطحها ويستغرق ذلك حوالي نصف ساعة.

6- نخرج الصينية ونتركها تبرد ثم نوزع على سطحها الناطف ونزيّنه بالفستق الناعم.

7- نستطيع استبدال حشوة الجوز أو الفستق بالقشطة المطبوخة. ولكن لا نضع الناطف فيما بعد على سطحها.

الصفوف (802)
Sfouf

الوحدات الحرارية:	6045 حَرَيْرَة
الكمية:	1 1/2 كغ
الوقت:	60 دقيقة

المكونات:

طحينة	2 ملعقة كبيرة
طحين فرخة	4 أكواب
طحين	2 1/2 كوب
سكر ناعم	3 أكواب
زبدة	1 1/2 كوب
حليب سائل	3 أكواب
بيكينغ باودر	1 ملعقة صغيرة
عقدة صفراء ويانسون ناعم	1 ملعقة كبيرة من كل صنف
صنوبر	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع الفرخة والبيكينغ باودر والعقدة الصفراء واليانسون.

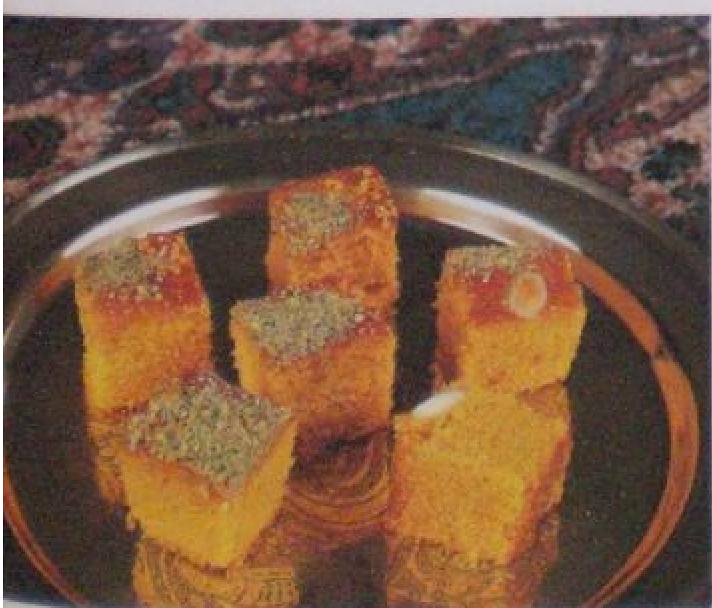
2- نضيف إليه الزبدة ونفرك المزيج حتى نحصل على الفرك.

3- نذوّب السكر في الحليب ونضيفه إلى الطحين ونخلط كل هذه المواد بعضها مع بعض حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

4- ندهن قعر وجوانب صينية مستديرة قطرها 30 سم تقريباً بالطحينة.

5- نسكب العجينة في الصينية ونجعل سطحها متوازياً ونوزع عليه الصنوبر ثم ندخل الصينية إلى فرن شديد الحرارة (200 درجة مئوية) لمدة نصف ساعة تقريباً.

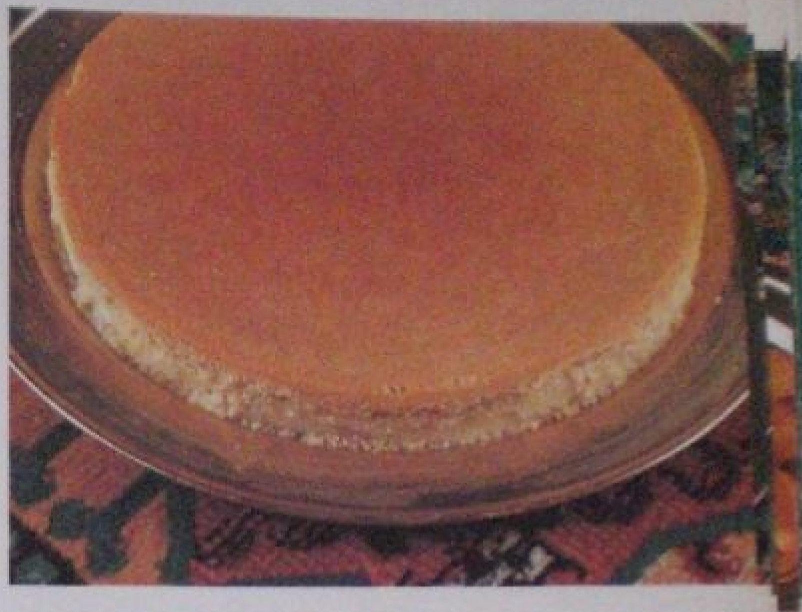
6- نخرجها بعد ذلك ونتركها تبرد ثم نقطعها إلى مكعبات.





كنافة بالجبنة (803)

Knafe



الوحدات الحرارية	11120 حَرَيْرة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

فرك الكنافة	1 كغ
جبنة عكاوية مقطعة	4 أكواب
طحين فرخة	1 1/2 كوب
قطر (وصفة رقم 791)	1 كوب
ماء الورد	2 ملعقة كبيرة
ماء الزهر	1 ملعقة كبيرة
زبدة سائلة	2 كوب

طريقة التحضير:

1- نقطع الجبنة قبل يوم إلى شرائح رفيعة وننقعها بالماء البارد طوال الليل مع التغيير المستمر للماء. والهدف من ذلك ازالة ملوحة الجبنة.

2- في اليوم الثاني نصفّي الجبنة جيداً ونضعها في صينية عالية الحرف وندخلها فرناً حامياً حتى تذوب ونلاحظ ظهور ماء في الصينية خرج من الجبنة. (وهنالك من يستعمل جبنة الموزاريلا البيضاء).

3- بينما تكون الجبنة في الفرن، نخلط فرك الكنافة مع الزبدة ونوزعه في قعر صينية (30 سم) حتى يغطيه جيداً ونضغط قليلاً حتى يلتصق الفرك جيداً بالقعر بإحكام. والأفضل شراء الفرك جاهزاً من السوق فصنعه شبه مستحيل في البيت، إلا إذا أردنا صنعه من لب الخبز الإفرنجي المطحون أو من السميد (3 أكواب) والسمنة (1 كوب) والسكر (1 كوب) والقليل من الماء (1/4 كوب) ونجففه قليلاً في الفرن ثم نفركه فركاً ناعماً.

4- نضع الصينية على النار وندبرها باستمرار حتى تتوزع الحرارة على العجين كله ويتلوّن الكعب بنفس الدرجة في كل أنحائه.

5- نخرج صينية الجبنة ونفرغ محتواها في طنجرة عميقة على النار ونخفق الجبنة مع خواصها بشريط حتى تنعم فنضيف إليها طحين الفرخة والقطر وماء الورد وماء الزهر ونستمر بالخفق حتى تشتد.

6- نسكب مزيج الجبنة فوق العجين ونضع صينية أكبر قطراً فوقه ونقلب الصينية الصغيرة على الكبيرة بحيث نحصل الآن على قالب بعكس ما كان عليه أي الجبنة في الأسفل والعجين عليها ونرى سطحه الأشقر.

7- نتركها على نار متدنية الحرارة قليلاً ثم نوزع القطر على سطحها ونقدم مباشرة مع القطر إلى جانبها والكعك الذي صنع حسب المقادير التالية: طحين (2 كوب)، سكر ناعم (1/2 كوب)، حليب بودرة (1/4 كوب)، خميرة (1 ملعقة صغيرة)، زبدة طريّة (1/2 كوب) محلب (1 ملعقة صغيرة)، ماء (3/4 الكوب).



1 تصفى الجبنة المقطعة من ماء نقعها



2 يوزع الفرك في كعب الصينية ويضغط باليد



3 تُذاب الجبنة على النار ويضاف إليها باقي المواد



4 نضع الفرك على النار ونلاحظ فرن الكنافة الخصوصي



5 نوزع بعد ذلك الجبنة على الفرك توزيعاً معتدلاً وشاملاً



6 يقلب القالب ويوزع على سطحه القطر

المفروكة (804)
Mafroukeh



الوحدات الحرارية	8895 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

فرك الكنافة (803)	4 أكواب
سمنة سائلة	1 كوب
سكر بودرة	2 كوب
لوز مسلوق ومقشر ومقلي	1/4 كوب
فستق مسلوق ومقشر	1/4 كوب
صنوبر مقلي	1/4 كوب
قطر (وصفة رقم 791)	1/2 كوب
ماء الورد	2 ملعقة كبيرة
ماء الزهر	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- نضع فرك الكنافة في طنجرة عميقة ونضيف إليه السمنة السائلة ونخلطهما معاً حتى نحصل على فرك جديد أصفر اللون.

2- نضعه في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونبدأ بتقليبه حتى تحمى السمنة بداخله ويبدأ بالاشقرار.

3- نضيف إليه تدريجياً السكر البودرة حتى يستوعبه كله ونتابع التحريك.

4- نضيف إليه، بعد عشر دقائق تقريباً من التحريك المستمر، القطر وماء الورد وماء الزهر ونتركه خمس دقائق أخرى. ويجب أن يكون لونه عندما نطفئ النار قد أصبح بنياً غامقاً.

5- توزع القلويات على وجهه للتزيين ويقدّم مباشرة مع القليل من القشطة الطازجة عليه.

حلاوة الجبن (805)
Cheese Halawa

الوحدات الحرارية	3820 حُرَيْرَة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	45 دقيقة

المكونات

جبنة عكاوية مقطعة	5 أكواب
طحين فرخة	2 كوب
قطر (وصفة رقم 791)	1/2 كوب
قشطة طازجة	3 أكواب
زهر الليمون	1/4 كوب
فستق ناعم	1/2 كوب

طريقة التحضير

1- تشبه هذه الوصفة حشوة الكنافة إلا أننا نريدها أكثر شدّة.

2- نقطع الجبنة العكاوية إلى شرائح رفيعة وننقعها طوال الليل في الماء البارد، مع تغيير الماء عدة مرات. ويفضل إذا استطعنا ان نجري الماء فوقها على مهل.

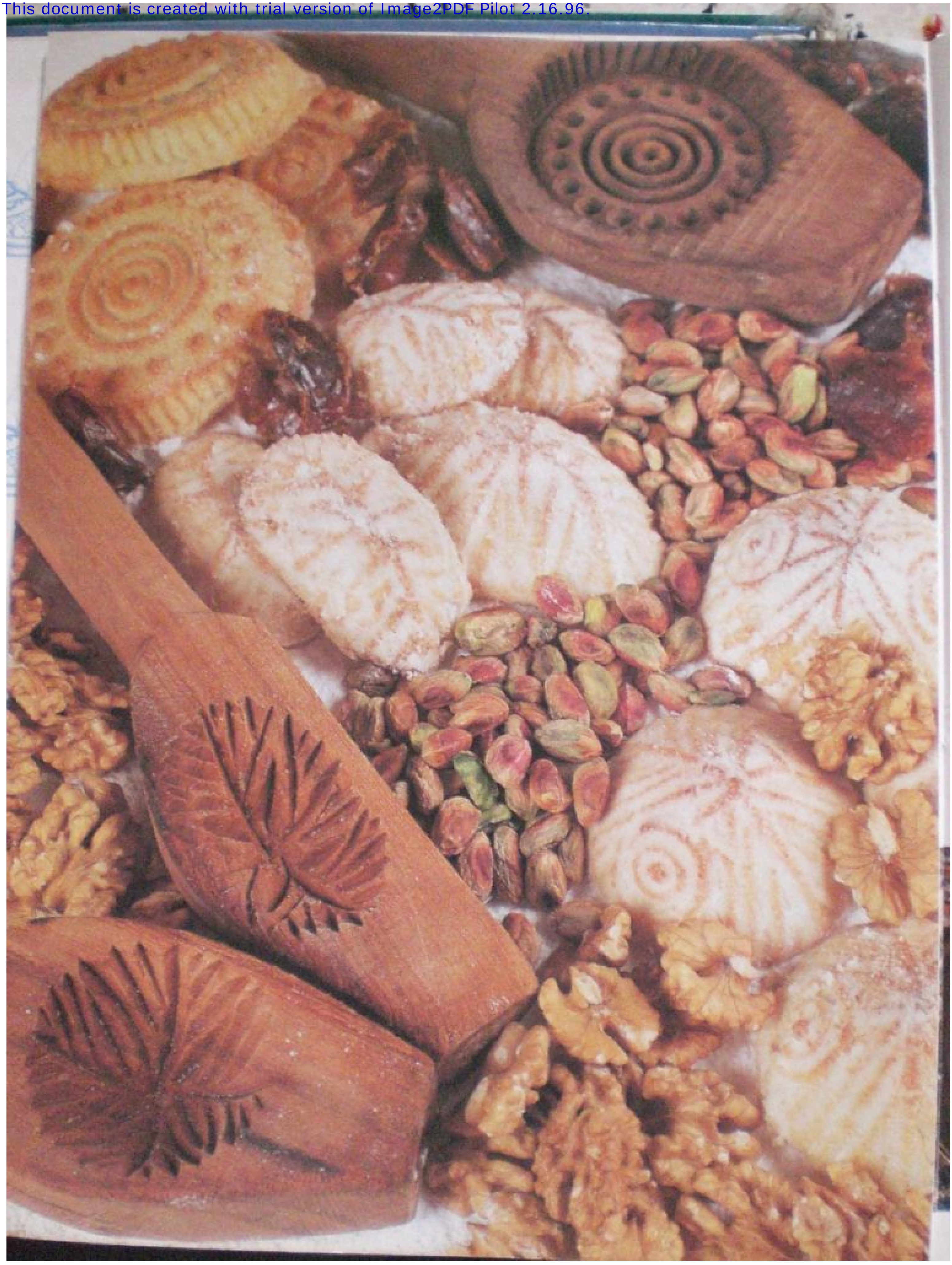
3- في اليوم الثاني نصفّي الجبنة من الماء، ونضعها في صينية وندخلها الفرن حتى تذوب جيداً.

4- نسكبها بعد ذلك في طنجرة عميقة ونخفقها مع طحين الفرخة والقطر، ثم نضعها في طنجرة على النار ونتابع التحريك حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

5- نسكب العجينة على الطاولة بعد دهن سطحها بالقطر ونمدّها جيداً بالشوبك ثم نرفعها ونضعها على صدر فيصبح لدينا حلاوة الجبن جاهزة للتقديم.

6- تقدم مع القطر والقشطة الطازجة، وتزين بزهر الليمون والفستق الناعم.





كرابيج وناطف (806)

Karabij



الوحدات الحرارية	8865 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

سميد	3 1/2 أكوب
طحين فرخة	1 1/2 كوب
زبدة أو سمنة	2 كوب
سكر ناعم	3 ملاعق كبيرة
ماء الورد	1/2 كوب
ماء الزهر	2 ملعقة كبيرة
حشوة الجوز (800)	3 أكواب
قطر	3 أكواب
شلش الحلاوة	150 غرام
ماء لنقع الشلش	4 1/2 أكواب

طريقة التحضير:

1- نخلط السميد مع الطحين فرخة ونضيف إليهما الزبدة السائلة ونخلطها بعضها مع بعض حتى نحصل على الفرك.

2- نضيف إلى الخليط السكر الناعم وماء الورد وماء الزهر ونخلط هذه المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية.

3- نضعها على طاولة العمل ونغلّفها بقطعة قماش ونتركها ترتاح لمدة ساعة تقريباً.

4- نحضّر في هذا الوقت الناطف ونكون في اليوم السابق قد نقعنا شلش الحلاوة في الماء بعد غسله وتقطيعه إلى قطع صغيرة.

5- نضع، بعد 12 ساعة من النقع تقريباً، ماء النقيع في طنجرة على النار ونرفع الحرارة حتى درجة الغليان وانخفاض مستوى الماء ثم نتركه يبرد.

6- نضعه بعد ذلك في وعاء عميق ويخفق بالشريط خفقاً سريعاً حتى يبيض ويكبر حجمه. ويلقب أحيانا الناطف بالميرنغ الشرقي بالرغم من عدم احتوائه على المقادير نفسها. وهناك من يضيف إليه خلال الخفق القليل من القطر.

8- نقطع العجينة إلى كريات صغيرة ونحشوها مثلما فعلنا في المعمول، ولكن نعطيها بعد الحشو شكل الأصابع الصغيرة.

9- نصفّها في صينية ستدخل إلى فرن شديد الحرارة (200 درجة مئوية) ونتركها حتى تتلوّن، أي تشقر، ويستغرق ذلك عشر دقائق.

10- تقدّم الكرابيج بعد ذلك وقد صفّت حول كاسة الناطف.

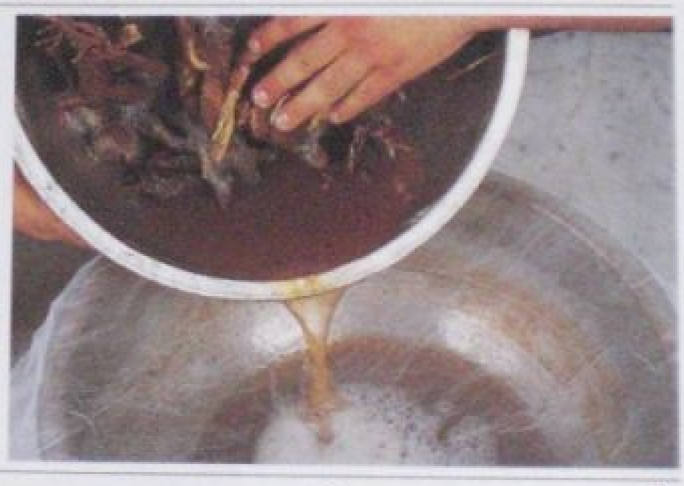
الحلويات الشرقية



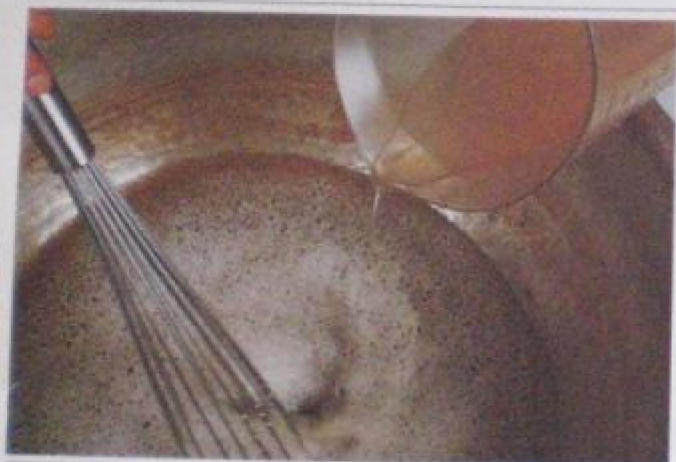
1 شلش الحلاوة



2 يغلي شلش الحلاوة بنقعته



3 يصفى



4 يخفق السائل مع القطر



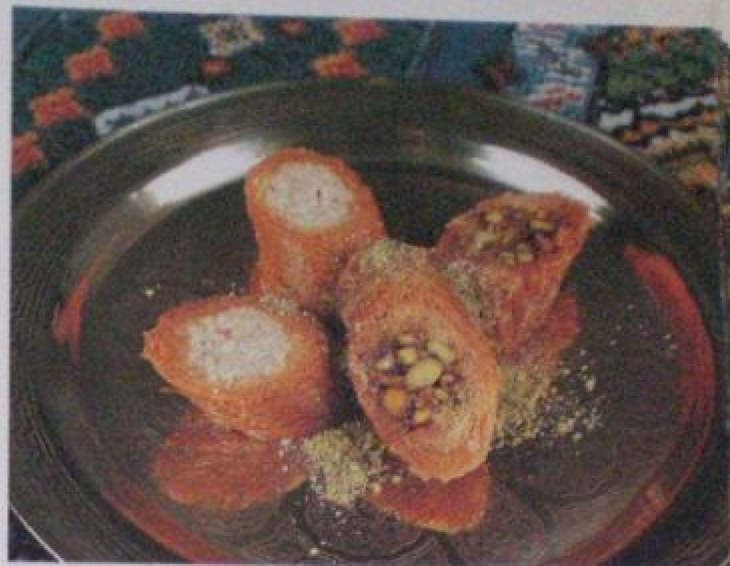
5 تحصل على الناطف



6 يقدم الناطف مع الكرابيج

البرما (807)

Borma



الوحدات الحرارية	8820 حريرة
الكمية	2 كغ
الوقت	90 دقيقة

المكونات:

عجينة العثملية الطازجة	1 كغ
فستق مجروش خشن أو كامل	5 أكواب
قطر (791) وزيت	5 أكواب من كل صنف

طريقة التحضير:

1- نسكب 3 أكواب من القطر على الفستق وندخله الفرن حتى يجمد عليه القطر.

2- نقسم عجينة العثملية الى شرائح، ونضع أمامنا على الطاولة الشريحة الأولى من العجينة بحيث يكون عرضها حوالي 15 سم وخيوط العثملية يتداخل بعضها ببعض بحيث لا نرى الطاولة من خلالها.

3- نسكب قسماً من الفستق في وسط العجين بالعرض ثم نغلفه بالجانبين.

4- نلتقط رأس الشريحة باليد اليمنى ونبدأ باليد اليسرى نبرم العجين ونضغط عليه حتى نصل الى الرأس الثاني. نضع القضيب الملفوف في صينية ونتابع بالطريقة نفسها على بقية العجين والحشوة حتى تمتلئ الصينية.

5- نضع صينية ثانية فوق شرائح البرما ونضع عليها أثقالاً حتى تضغط على قضبان البرما ونتركها هكذا طوال الليل(يمكن إستعمال حشوة البقلاوة).

6- في اليوم الثاني نزيل الأثقال والصينية الثانية، ونغمر البرما بالزيت أو السمنة السائلة وندخلها الفرن حتى تتلوّن القطع كلها.

7- نصفّي الزيت من الصينية ثم نوزع القطر على البرما توزيعاً مشبعاً.

8- عندما تبرد البرما نقطعها تقطيعاً منحرفاً بالورب إلى شرائح، وتقدّم مع البقلاوة التي تعتبر صنفاً من أصنافها الغنية.

عوامات (808)

Oriental Fries

الوحدات الحرارية	3875 حريرة
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

طحين	2 1/2 كوب
لبن (وصفة رقم 142)	2 1/2 كوب
خميرة	1/2 ملعقة صغيرة
قطر (791)	5 أكواب
زيت للقلي	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نخلط الطحين مع الخميرة ونضيف إليه اللبن ونعجن حتى نحصل على عجينة متماسكة وسائلة.

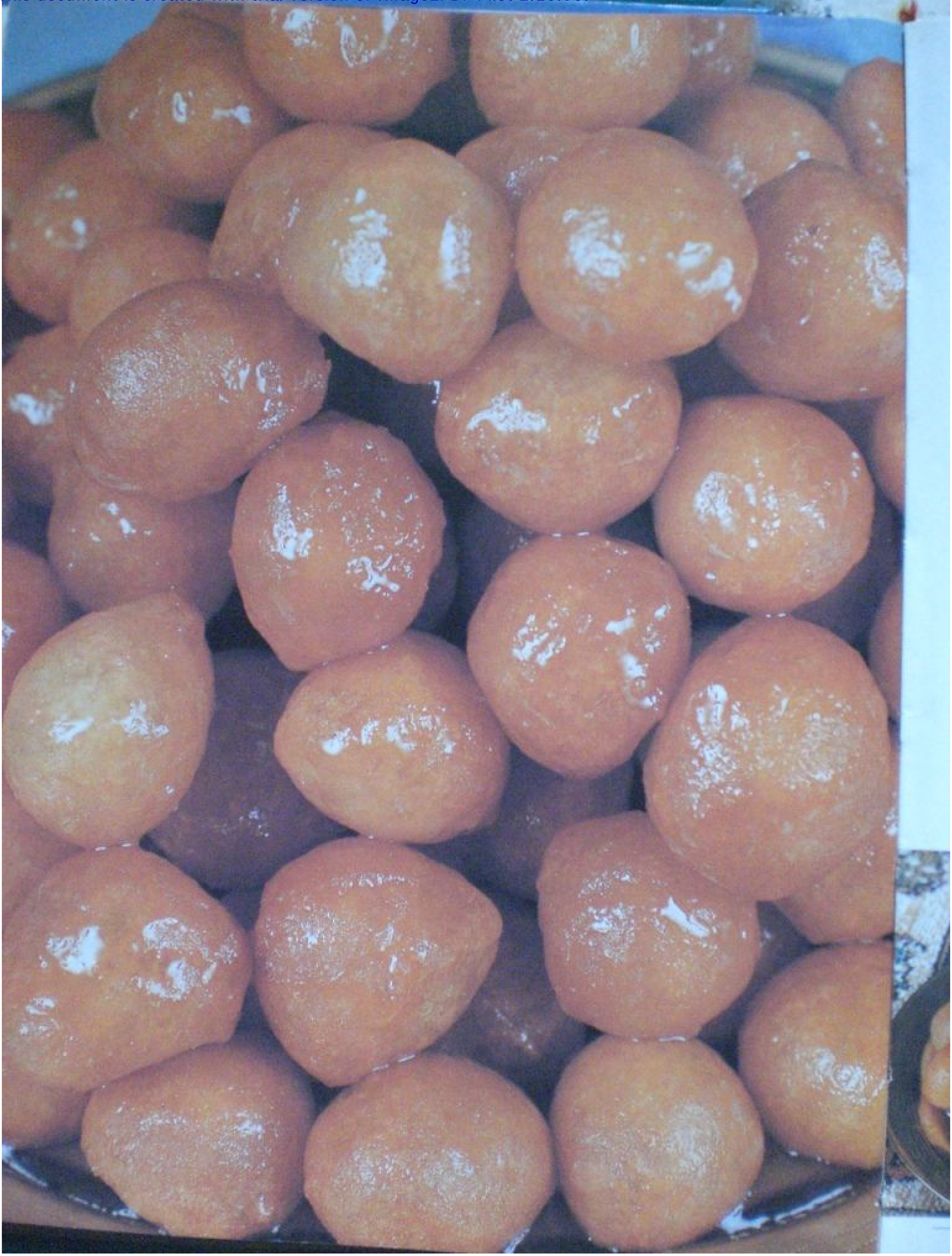
2- نضع غطاء على الوعاء ونتركها في مكان معتدل الحرارة حتى تختمر ويكبر حجمها ويستغرق ذلك حوالي ساعة ونصف.

3- نضع المزيج بعد ذلك، أو قسماً منه، في كيس سكب ذي رأس حديدي مستدير، ونبدأ بتوزيع كريات صغيرة في الزيت الحامي ونقلبها فيه حتى تتلوّن جيداً.

4- نخرجها بعد ذلك من الزيت ونصفّيها جيداً ثم نغمسها في القطر ونضعها في جاط التقديم.

5- نستطيع صنع العوامات أيضاً بالبطاطا المسلوقة التي تضاف إلى الطحين وتعجن معه بالماء (مقدار 2 كوب من البطاطا المسلوقة المطحونة على 2 كوب من الطحين و2 1/2 من الماء).





الغريِّبه (809)

Ghoraybeh



الوحدات الحرارية	6530 حريْرَة
الكمية	1 1/2 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

طحين	4 أكواب
زبدة أو سمنة	2 كوب
سكر بودرة	2 كوب
فستق مسلوق ومقشر	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخفق الزبدة أو السمنة الطرية في جاط عميق مع السكر البودرة حتى يذوب السكر في المادة الدهنية ونحصل على مزيج أبيض اللون وخفيف التكوين.

2- نضيف إليه الطحين ويعجنان معاً حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية التكوين.

3- أصبح عندنا الآن عجينة الغريِّبه التي نستطيع أن نصنع منها عدة أشكال كالشكل المستدير، أو المستطيل، أو المعقوف..

4- كما نستطيع إعطاءها شكل الكرة وحشوها بالتمر أو بالجوز. فالأولى تلقب بالتقطيع والثانية بالتمارا.

5- أفضّل شخصياً الشكل المستطيل للغريِّبه مع تقطيع طرفيها تقطيعاً منحرفاً وفي وسطها حبة الصنوبر أو الفستق.

6- تصف الحبات جنباً إلى جنب، وندخل الصينية فرناً معتدل الحرارة (180 درجة مئوية) ونتركها لمدة ربع ساعة، أو حتى تشقر.

البلوريه (810)

Balouryeh

الوحدات الحرارية	8180 حريْرَة
الكمية	1 1/2 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

عجينة العثملية الطازجة	500 غرام
فستق بالقطر (807)	4 أكواب
قطر (791) وزيت	5 أكواب

طريقة التحضير:

1- نوزع نصف كمية عجينة العثملّية في قعر صينية مستديرة قطرها 25 سم ونغطيه كله.

2- نوزع على سطح العجينة الفستق بالقطر حتى يغلّف كل طبقة العجين.

3- نختم بوضع الكمية الباقية من العجين على حشوة الفستق ونضغط قليلاً عليها حتى تعشق وتلتصق جيداً بحشوة الفستق. (ونستطيع وضع صينية ثانية عليها مع أثقال وتركها كل الليل).

4- نوزع الزيت أو السمنة على القالب كله وندخله الفرن (200 درجة مئوية) لمدة عشرين دقيقة حتى ينضج عجين العثملية.

5- نخرج الصينية من الفرن ونصفّي منها الزيت جيداً ونغمر البلوريه بالقطر ثم نتركها تبرد.

6- تقطع إلى مربعات، وتعتبر صنفاً من أصناف البقلاوة الغنية.

7- كما يرافق في أغلبية الأحيان هذا الصنف صنفاً آخر يلقب بالبسما. وهو كناية عن فرك الكنافة الذي يمدّ في قعر صينية وتعلوه نفس الحشوة التي استعملناها مع البلورية وتغطيه مجدداً طبقة ثانية من الفرك، ويخبز بنفس طريقة البلوريه.





النمورة (811)
Namoura



الوحدات الحرارية	8380 حريرة
الكمية	2 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات

سميد	5 أكواب
طحين فرخة ولوز مسلوق ومقشر	1 كوب من كل صنف
زبدة أو سمنة وسكر ناعم	2 كوب من كل صنف
ماء أو لبن	2 1/2 كوب
بيكينغ باودر	2 ملعقة صغيرة
طحينة	2 ملعقة كبيرة
قطر	3 أكواب

طريقة التحضير

1- نخلط السميد مع الطحين فرخة والبيكينغ باودر والزبدة السائلة.

2- إذا كنا نستعمل الماء، نذوّب فيه السكر ونضيفه إلى الفرك ونخلطها معاً حتى نحصل على عجينة متماسكة وطرية. أما إذا كنا نستعمل اللبن فنضيفه الى الفرك مع السكر مباشرة.

3- ندهن قعر وجوانب صينية مستديرة قطرها 35 سم تقريباً، بالطحينة، ونسكب فيها العجينة الطرية التي نزيّن سطحها باللوز المسلوق والمقشر.

4- ندخل الصينية فرناً شديد الحرارة (210 درجة مئوية) وتترك فيه لمدة نصف ساعة تقريباً أو 45 دقيقة. وعند إخراجها من الفرن نرشها بالقطر.

5- تقطّع بعد ذلك الى مكعبات وتقدم.

6- نستطيع إضافة جوز الهند إلى مكوّناتها ولكن هذا غير ضروري إذ لا نستفيد منه من حيث النكهة أو التكوين.

معكرون (812)
Maacaron

الوحدات الحرارية	4845 حريرة
الكمية	1 كغ
الوقت	60 دقيقة

المكونات

طحين وقطر	4 أكواب من كل صنف
طحين فرخة وماء	1 كوب من كل صنف
زيت للقلي	6 أكواب
سكر	2 ملعقة كبيرة
يانسون	4 ملاعق كبيرة
محلب ناعم	1 ملعقة صغيرة
خميرة	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- يخلط الطحين العادي مع طحين الفرخة والخميرة ويضاف إليه كوباً ونصف من الزيت ويخلطان معاً حتى نحصل على الفرك.

2- نضيف إليه السكر واليانسون والمحلب ثم الماء. نعجن المواد حتى نحصل على عجينة متماسكة وشديدة ونتركها ترتاح لفترة ساعة.

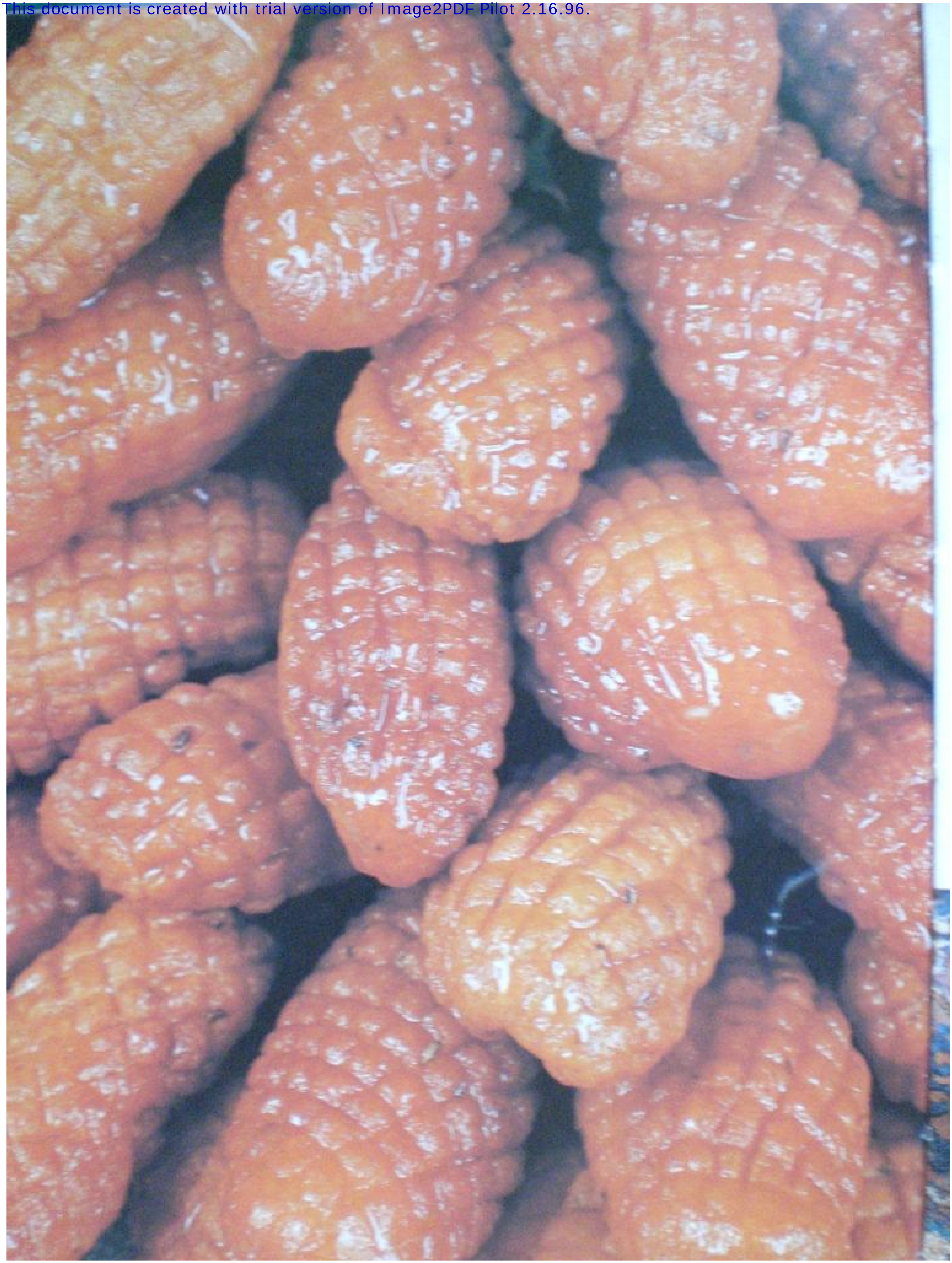
3- نقسمها بعد ذلك الى كريات صغيرة ثم نعطيها شكل الأصابع.

4- على الجهة الخشنة من المبشرة، نضع قطعة العجين ونضغط عليها نحو الأسفل بحيث يلف بعضها على بعض، وتحمل على جهتها الخارجية آثار ثقوب المبشرة.

5- نضع الحبات في ما تبقى من الزيت وقد حمّيناه على النار ونقلبها فيه حتى تتلوّن جيدا. نصفيها ونضعها في القطر ونكبسها فيه لبضع دقائق.

6- تقدم فوراً أو عندما تبرد.





أرز بالحليب (813)
Milk Rice



الوحدات الحرارية	165 حُرَيْرَة
الكمية	12 شخصاً
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

حليب	6 أكواب
أرز مصري	1 كوب
سكر ناعم	1 كوب
ماء الزهر	1/2 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع الحليب في طنجرة على النار ونسخّنه حتى الغليان.

2- نضع فيه السكر ونتركه يغلي معه حتى يذوب، ونحرص على ألا يفور الحليب. وقد يحصل ذلك بسرعة لأن الحليب يغلي أسرع من الماء.

3- عندما نلاحظ أن مستوى الحليب قد انخفض بمقدار الربع، نضيف إليه الأرز النقي والمغسول والمنقوع لمدة عشرين دقيقة في الماء الفاتر.

4- نترك الطنجرة مكشوفة على النار، وعندما نرى أن مستوى الحليب قد انخفض أكثر ونضجت حبات الأرز نضيف ماء الزهر ونترك المزيج لبضع دقائق أخرى.

5- نطفئ، بعد ذلك النار ونلاحظ ان المزيج قد اشتد من جراء انخفاض مستوى الحليب من جهة، ومن النشاء الموجود في الأرزمن جهة ثانية .

6- يسكب المزيج في كاسات ويترك ليبرد. ونزيّن سطح كل كاسة بجوز الهند والفستق السليق والمقشر وزهر الليمون عند التقديم

قمح العيد (814)
Sweet Wheat

الوحدات الحرارية	305 حُرَيْرَة
الكمية	6 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات:

قمح مجروش مغسول جيداً	3 أكواب
سكر ناعم	1/2 كوب
ماء الزهر	1/4 كوب
قرفة	1 ملعقة صغيرة
حبوب اليانسون	1 ملعقة صغيرة
زبيب	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع القمح في طنجرة على النار ونغمره بالماء، ونرفع درجة الحرارة حتى الغليان.

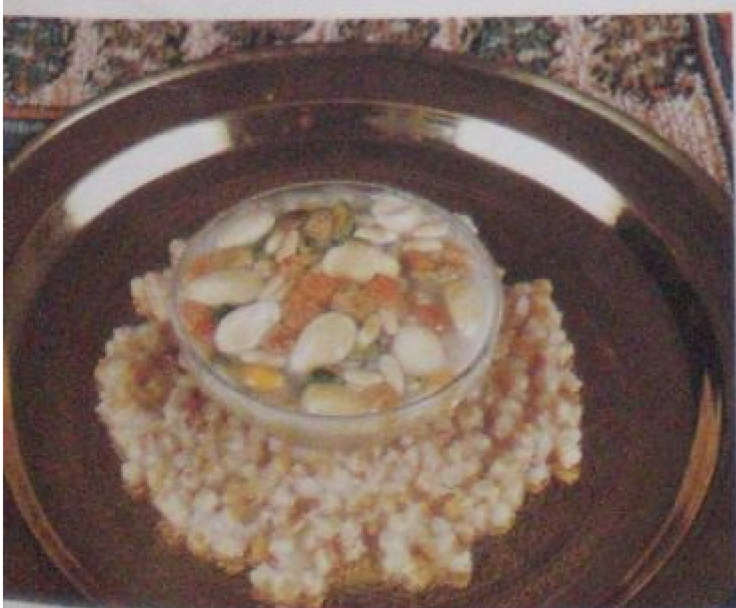
2- يحتاج القمح حتى ينضج إلى حوالي نصف ساعة ابتداء من الغليان. ونستطيع لتسريع نضوجه أن ننقعه قليلاً قبل سلقه.

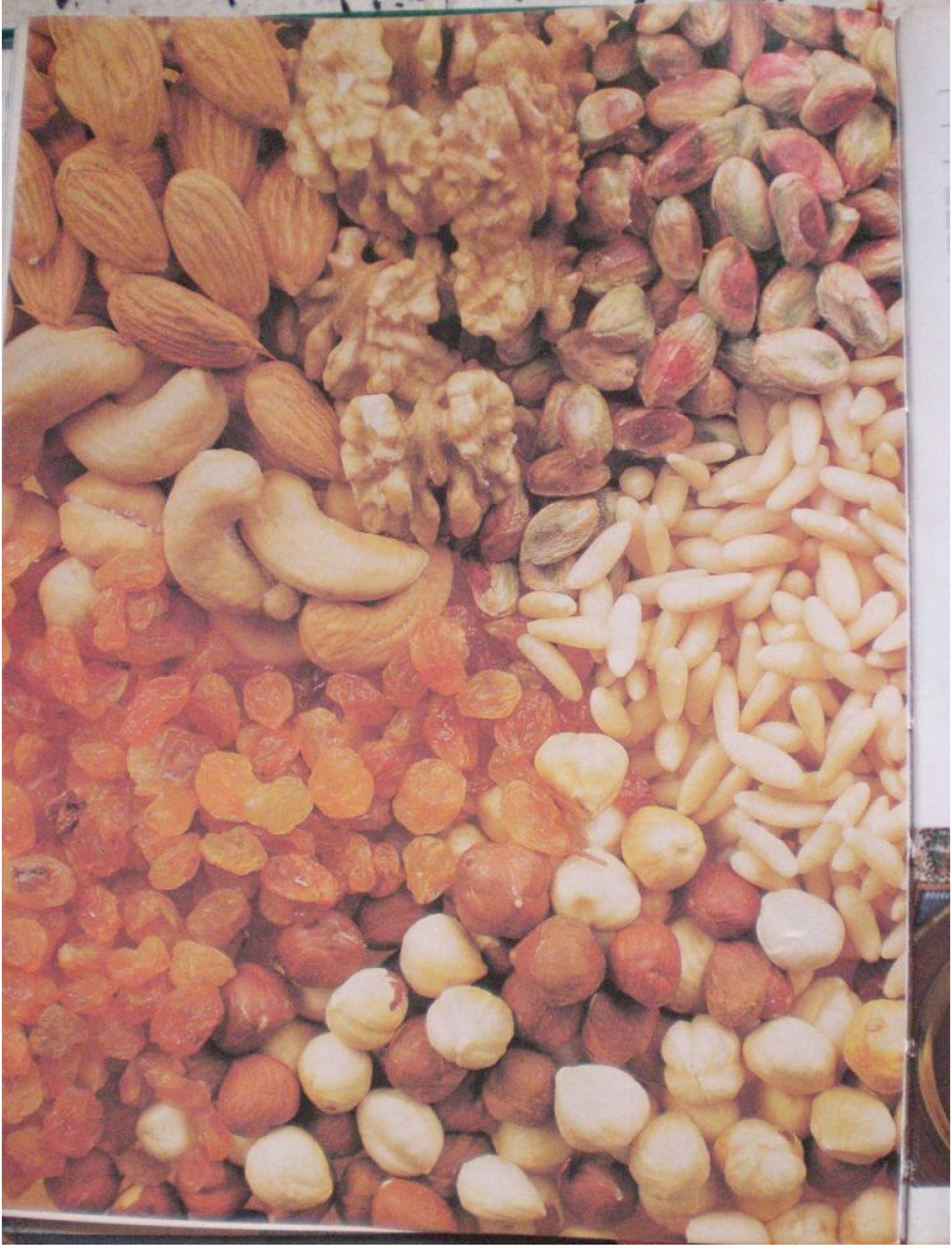
3- نصفّي القمح عندما ينضج ونضعه في طنجرة ثانية ونضيف إليه كوبين من ماء السلق بعد تذويب السكر الناعم فيهما وإضافة اليانسون والقرفة والزبيب.

4- نقلّب المواد على النار لبضع دقائق ثم نضيف ماء الزهر ونطفئ النار.

5- يقدم القمح ساخناً.

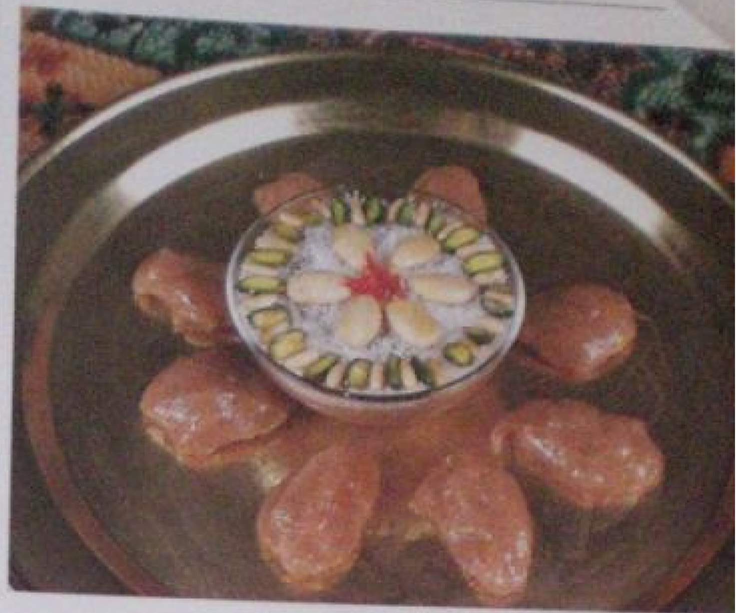
6- وفي القرى اللبنانية القديمة، كان الطبق المفضل للأولاد خاصة يوم تحضير البرغل، إذ كان يسلق القمح مسبقاً. فكانت فرصة للأولاد بتناوله مع السكر وحبّ الرمّان.





المغلي (815)

Moghli



الوحدات الحرارية	265 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

ماء	6 كوب
أرز بودرة	1/2 كوب
سكر ناعم	2 كوب
قرفة	1 ملعقة صغيرة
كراوية	1 1/2 ملعقة صغيرة
صنوبر ناعم	4 ملاعق كبيرة
فستق وبشارة جوز الهند	2 ملعقة كبيرة من كل صنف
جوز	1/4 كوب

طريقة التحضير:

1- نضع 3 أكواب من الماء في طنجرة على النار ونرفع حرارتها حتى الغليان.

2- نخلط السكر مع القرفة والكراوية ونضيفه إلى الماء، وبعد بضع دقائق نرى أن السكر قد ذاب وأن لون الماء قد مال إلى البني الغامق متأثراً بالبهارات.

3- نذوّب الأرز المطحون بما تبقى من ماء بارد ونضيفه إلى الطنجرة، ونخفف النار قليلاً ونبدأ بالتحريك بملعقة خشبية.

4- نستمر بالتحريك حتى يشتد المزيج جيداً فنطفئ النار ونوزعه في كاسات صغيرة أو جاط كبير جوانبه عالية، ونزين سطح المغلي بالصنوبر والجوز والفستق وجوز الهند المبشور، ونتركه يبرد. ثم نضعه في البراد حتى يحين وقت التقديم. ودرجت العادة في لبنان أن يقدم المغلي في البيت الذي رزقه الله مولوداً جديداً.

مهلبية (816)

Mohalabieh

الوحدات الحرارية	289 حُرَيْرَة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

حليب	6 أكواب
سكر ناعم	2 كوب
أرز بودرة	1/2 كوب
ماء الزهر	1 1/2 ملعقة كبيرة
ماء الورد	1 ملعقة كبيرة
مستكة مطحونة	1/4 ملعقة صغيرة
فستق ناعم	2 ملعقة كبيرة
لوز مسلوق ومقشر	1/4 كوب

طريقة التحضير:

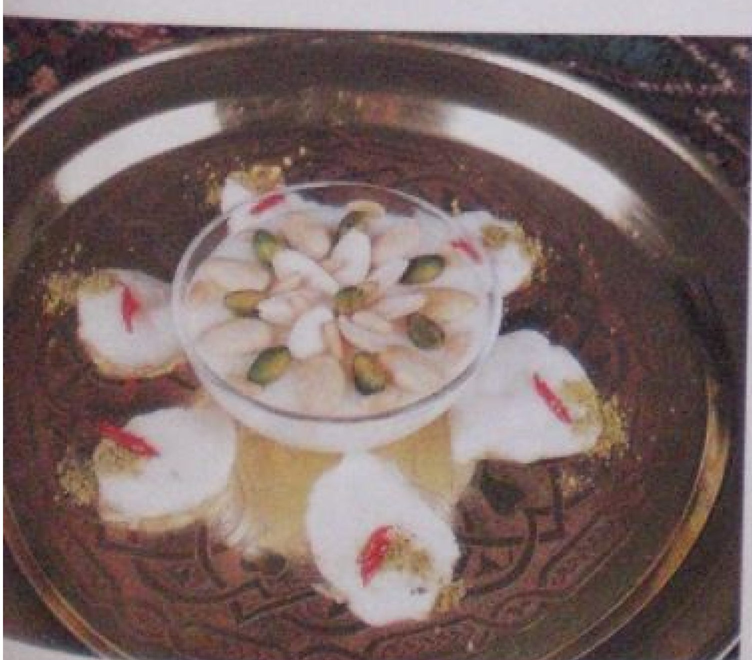
1- نضع 4 أكواب من الحليب على النار ونرفع حرارته حتى الغليان.

2- نذوّب الأرز المطحون في ما تبقى من حليب بارد ونضيفه مع السكر إلى الحليب على النار.

3- نبدأ بالتحريك المستمر حتى يشتد المزيج فنضيف إليه ماء الورد وماء الزهر والمستكة المطحونة، ونحرك مجدداً لبضع دقائق على نار متوسطة الحرارة. ثم نطفئ النار ونوزع المزيج في كاسات أو في جاط كبير.

4- يزيّن سطح المهلبية بالفستق الناعم واللوز المسلوق والمقشر وزهر الليمون.

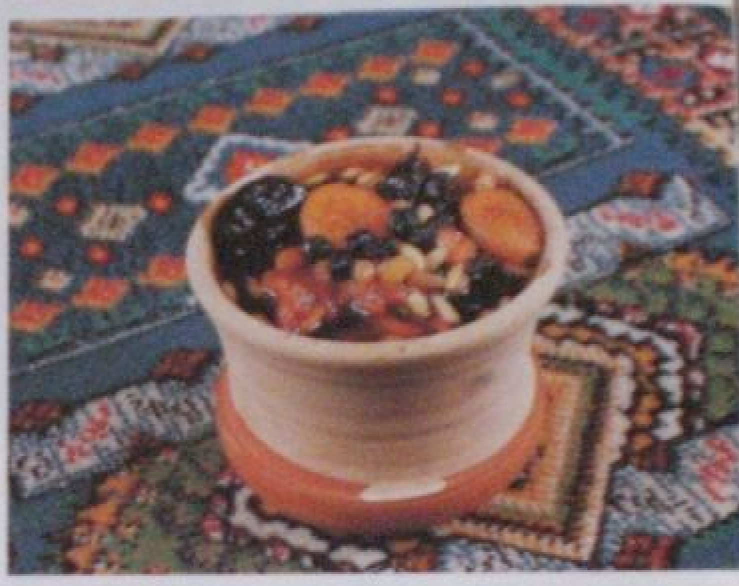
5- تجدر الإشارة إلى أنني أضع دائما ماء الورد وماء الزهر في الدقائق الأخيرة من انتهاء الوصفة لئلا يفقدا نكهتهما وعطرهما.



الحلويات الشرقية

الخشاف (817)

Khochaf



الوحدات الحرارية	275 حريرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

عيدان قرفة	1 عود
قمر الدين مقطع إلى مكعبات	2 كوب
مشمش وخوخ مجفف وسكر ناعم	1 كوب من كل صنف
زبيب وصنوبر	1/2 كوب من كل صنف
ماء	6 أكواب
ماء الزهر	2 ملعقة كبيرة
ماء الورد	1 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير

1- ننقع قمر الدين في 3 أكواب من الماء طوال الليل في البراد. ونفعل الشيء نفسه بالخوخ والشمش والزبيب.

2- في اليوم الثاني نضع مزيج قمر الدين في طنجرة على النار ونبدأ بالتحريك بملعقة خشبية حتى تذوب قطع قمر الدين.

3- نصفّي الفاكهة المجففة من ماء نقعها ونضيف الماء الى قمر الدين على النار.

4- عندما يبدأ العصير على النار بالغليان نضيف إليه القرفة والسكر

5- نضيف الفاكهة المجففة والصنوبر ونتركها تغلي حتى ينخفض مستوى السائل قليلاً.

6- وإذا أردنا إعطاء المزيج تكويناً أشدّ نستطيع أن نذوّب 1/2 كوب من النشاء في كوب ونصف من ماء النقيع وهو بارد وإضافته الى المزيج على النار.

7- يقدم الخشاف بارداً أو ساخناً وهو بمثابة سلطة الفاكهة العربية.

السحلب (818)

Sahlab

الوحدات الحرارية	210 حريرة
الكمية	8 أشخاص
الوقت	45 دقيقة

المكونات

حليب	6 أكواب
سحلب	1 ملعقة كبيرة
سكر ناعم	2 كوب
ماء الزهر	2 ملعقة كبيرة
ماء الورد	1 ملعقة كبيرة
قرفة ناعمة	1 ملعقة صغيرة

طريقة التحضير

1- نضع 4 أكواب من الحليب في طنجرة على النار مع السكر.

2- نذوّب السحلب في باقي الحليب ونتركه جانباً.

3- عندما يبدأ الحليب بالغليان، نضيف إليه السحلب ونخفّف النار ونبدأ بالتحريك حتى نلاحظ اشتداداً بسيطاً للمزيج.

4- بعد مرور حوالي عشر دقائق نضيف ماء الزهر وماء الورد والقرفة الناعمة ونتركها دقيقتين على النار.

5- نسكب المزيج في كاسات، ويقدم ساخناً مع الخبز الإفرنجي.

6- إن البوظة العربية مشتقة من السحلب الذي نضيف إليه في المرحلة الرابعة المستكة المطحونة بمعدل 1 ملعقة صغيرة، ثم يبرّد الحليب ويوضع في كاسات صغيرة ونضعه في الثلاجة طوال الليل.

7- نستطيع صنع عدة نكهات من البوظة العربية وذلك بتنكيه الحليب بالنكهة التي نريدها من الشوكولا أو الفريز أو غيرهما.



المشبَّك (819)

Mouchabak



الوحدات الحرارية	200 حَرِيْرَة
الكمية	20 حبة تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

طحين	2 كوب
نشاء	2 كوب
خميرة	2 ملعقة كبيرة
ماء	4 أكواب

طريقة التحضير:

1- نذوِّب الخميرة في الماء الفاتر ونتركها مدة عشر دقائق لترفغ.

2- نخلط الطحين مع النشاء، ونصنع حفرة في وسطه.

3- نضع الماء في هذه الحفرة ونخلط حتى نحصل على عجينة متماسكة وسائلة.

4- نضع الزيت في طنجرة على النار ونملأ القليل من العجينة في كيس سكب ذي رأس رفيع.

5- عندما يحمى الزيت، نوزِّع فيه القليل من العجينة من خلال كيس السكب ونعطي لكل حبة الشكل المشبك (راجع الصورة).

6- إذا أردنا تلوين الحبة بالأحمر نستطيع فعل ذلك بغمس طرف من أطرافها بصبغة غذائية حمراء.

البرازق (820)

Barazek

الوحدات الحرارية	150 حَرِيْرَة
الكمية	100 حبة تقريباً
الوقت	60 دقيقة

المكونات:

طحين أبيض وسمسم	1 كغ من كل صنف
طحين فرخة	1 كوب
سمنة	3 أكواب
سكر وماء	2 كوب من كل صنف
حليب بودرة	3/4 الكوب
خميرة	1 ملعقة كبيرة
محلب	1 ملعقة كبيرة
دبس الخروب (أو قطر)	2 ملعقة كبيرة
زبدة سائلة	2 ملعقة كبيرة
فستق حلبي مجروش	1 كوب

طريقة التحضير:

1- نخلط في وعاء الطحين الأبيض وطحين الفرخة والسمنة والسكر والحليب البودرة والخميرة والمحلب، ثم نصنع في وسطهما حفرة ونضع فيها الماء ونخلط الجميع حتى نحصل على عجينة متماسكة.

2- نقطع هذه العجينة الى كريات صغيرة ثم نكبسها برؤوس أصابعنا ونغلِّف جهة بالسمسم الذي مزجناه مع الدبس والزبدة، والجهة الثانية بالفستق المجروش.

3- نصفّ الحبات على صينية ستدخل إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق ثم تقدّم باردة.



صنع البقلاوة



1
صنع عجينة البقلاوة



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

صنع البقلاوة


21


22


23


24


25


26


27

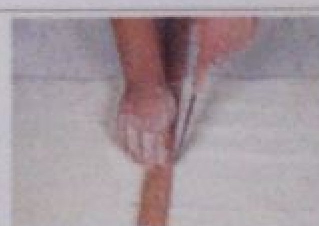

28


29


30


1
تحضير البقج


2


3


4


5


6


7


8


9


10
البقج

صنع البقلاوة



1
تحضير الكول وشكور

2

3

4
كول وشكور



1
تحضير الأصابع

2

3

4

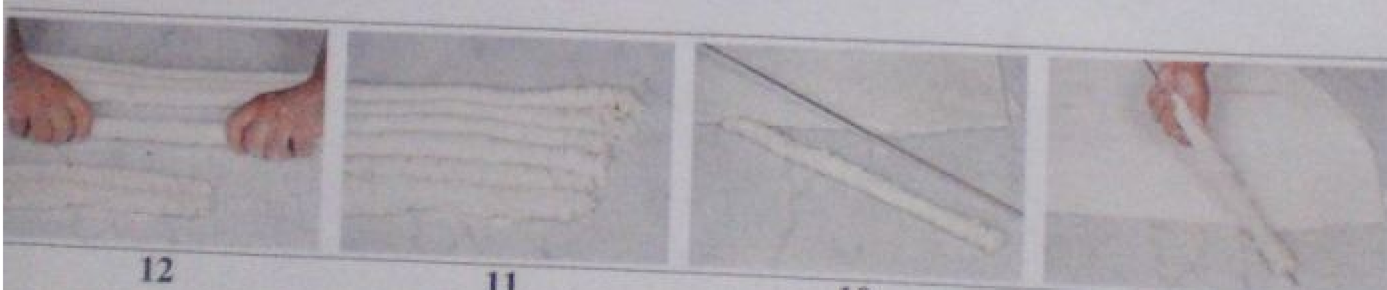


5

6

7

8



9

10

11

12



13

14

15

16
الأصابع



إستقبال الضيف وحسن استضافته

درج في لبنان المثل الشائع وهو "لاقيني ولا تغدّيني". ونقصد به حسن استقبال الضيف واستضافته. وقد عرف اللبنانيون بهذه الميزة.

ولكن بعد أن رأينا كل هذه الوصفات، سوف ندخل تعديلاً بسيطاً على هذا المثل حتى يصبح "لاقيني وغدّيني" هكذا نكون قد جمعنا كل حسنات استقبال الضيف.

هذا القسم إذاً مخصص لحسن ترتيب المائدة، وسنرى ذلك من خلال الصور الكبيرة، كما سنرى كيفية طيّ الفوط بعدة طرق. وهناك بعض الإرشادات المتعلقة بالاستقبال والضيافة يجب التقيّد بها وهي التالية:

- يجب اختيار الضيوف بحيث يكون بينهم انسجام كي يسود الجلسة جوّ لطيف غير متوتر.

- يجب دائماً أخذ أعمار الضيوف بالحسبان، لاسيما الأولاد الذي تفرد لهم طاولة مستقلة بالقرب من الطاولة الرئيسية.

- تهيّئ الضيافة الأولى التي تقدمها إلى أوّل الواصلين بانتظار اكتمال العدد. وتلعب هذه الضيافة دوراً مهماً إذ هي توحي للضيف بمهارة ربّة البيت في الطهو أو حتى في تنظيم المائدة.

- بعد اكتمال العدد ببضع دقائق، تدعو ربّة البيت الضيوف إلى العشاء (أو الغداء) وعليها أن تجلس الضيوف إلى المائدة حسب ما ترتئيه. فمثلاً، يجب عليها أن لا تفصل في الجلوس بين الرجال والنساء، وأن تنتبه للأعمار.

- تترأس ربّة البيت إجمالاً الطاولة، إلاّ إذا كان هناك ضيف مهم، أو أحد والديها.

- اللائحة المثالية لعشاء (أو غداء) هي اللائحة التي تأخذ بالحسبان المناسبة التي أقيمت من أجلها هذه الوليمة. لكن تقدم إجمالاً المقبلات الباردة أو الساخنة والسلطات والشوربات أولاً، ثم يليهما الطبق الأساسي. وأنصح بالتركيز دائماً على صنف واحد لا أكثر، لأن ذلك يعطيه الأهمية المطلوبة.

- يجب دائماً على ربّة البيت أن تهتم بشكل مثالي بكل ضيف، وأن تحرص على سكب الطعام له. وعليها أن تظل متنبهة إلى الجوّ العام، فتفتتح الحديث كلما شعرت أنه بدأ يخبو.

- عندما يحين موعد الحلويات، يجب إزالة كل ما هو موجود على المائدة وتوزيع صحون جديدة مع الملاعق والشوك والسكاكين المخصصة للحلويات والفاكهة. وهناك من يقدم الأجبان بين هاتين المرحلتين.

- عند انتهاء الطعام، يفترض بربّة البيت أن تدعو جميع الضيوف إلى غرفة الجلوس حيث تقدم لهم القهوة العربية أو البيضاء، ويجب أن تكون غرفة الجلوس قد هُيِّئت بإزالة كل ما هو متعلق بالضيافة الأولى التي قدِّمت للضيف فور وصوله.

- الكثير من النساء يتوجهن إلى المطاعم أو الأماكن المتخصصة كي تعد لهنّ الطعام إلى المنزل، ولكن حبّذا لو كان كل شيء من صنع ربّة البيت.

- وتستطيع ربّة البيت إذا رأت أن عدد الضيوف كبير بالنسبة إلى غرفة الطعام وطاولتها أن تحوّل المأدبة إلى بوفيه، حيث يكون الطعام مسكوباً في الأواني وموضوعاً على الطاولة. يقوم كل ضيف بخدمة نفسه بنفسه، وهكذا تتيح هذه الطريقة لربّة البيت أن تتحكم بالمأدبة بشكل أفضل.

- يجب أن لا نهمل النواحي الصحية للطعام المقدم. فالأكل البارد يجب أن يقدّم بسرعة وألا ينتظر طويلاً، خاصة في أيام الصيف. أمّا الأكل الساخن فيقدّم فوراً أيضاً، ويمكن وضعه في "بان-ماري". وقد رأينا كيفية استعمالها من خلال عدة وصفات، وهكذا تبقى حرارة الطبق مرتفعة.

- فيما يتعلق بتحضير المائدة، يجب أن تكون الأواني المستعملة متناسقة، أي أن تكون الصحون والأكواب والشوك والسكاكين والملاعق متشابهة غير مختلفة.

- ويجب أن تكون الألوان المستعملة متناسقة. مثال ذلك، الغطاء المستعمل على الطاولة يجب أن يكون متناسقاً مع لون غرفة الطعام والأواني المستعملة والزهور الموجودة في وسط الطاولة. وهناك من يأخذ بعين الاعتبار لون الطعام المقدم أيضاً.

- وهكذا يلعب اللون دوراً مهماً في التأثير النفسي على الضيف، فإما أن يرتاح ويتمتع بالمأدبة، وإما أن يبقى متوتراً طوال السهرة. والعامل الثاني الذي يؤثر فيه أيضاً هو اللمس، ولذلك تضع دائماً غطاء على الطاولة.

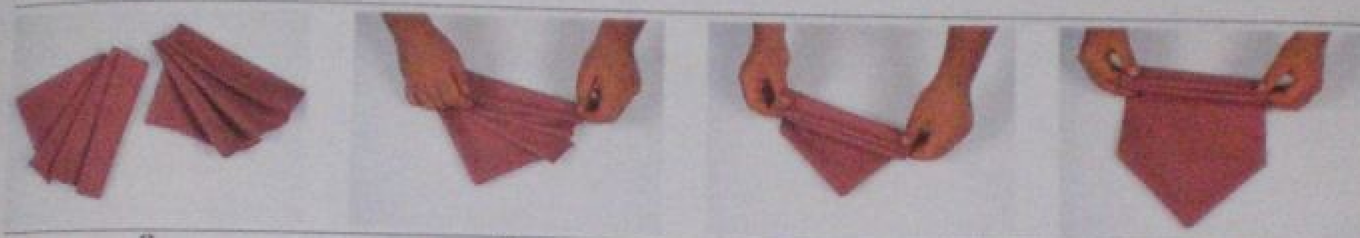
ويستحسن أن يكون غطاء الطاولة من أفضل النوعيات. إذ أن ما يفعله الضيف هو وضع يده على طرف الطاولة. وشعور اللمس يجب أن يكون ناعماً ودافئاً مما يؤثر إيجابياً على نفسية الضيف.

- عند ذهاب الضيوف، يجب على ربّة وربّ البيت أن يرافقانهم إلى الباب. وإذا كان للبيت حديقة، يجب على ربّ البيت أن يرافقهم إلى الباب الرئيسي وأن ينتظر حتى يغادروا إذ إن مسؤولية ربّ البيت لا تتوقف إلاّ عند المغادرة النهائية للضيف. وهذا مفهوم لبناني للضيافة الأهلية، أي أن وجود الضيف بيننا مسؤولية كبيرة لأننا نعتبره كفرد من أفراد العائلة.

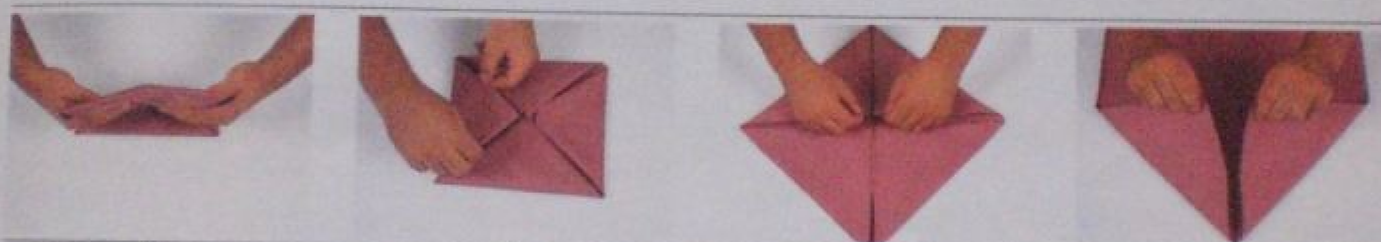
طيّ الفوط



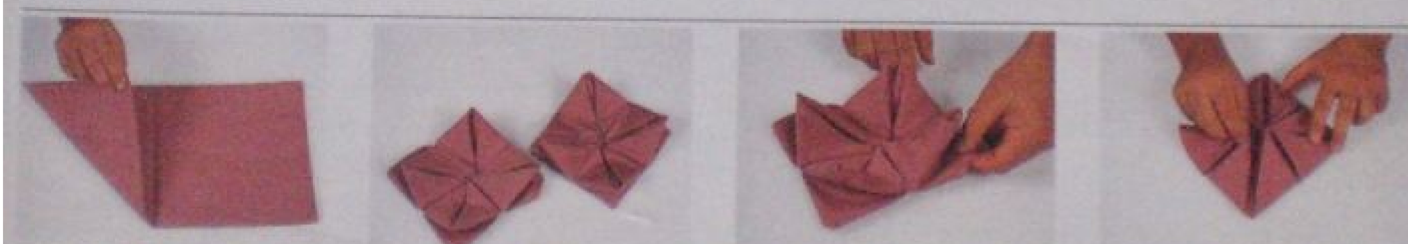
1 2 3 4



5 6 7 8



1 2 3 4



5 6 7 1



2 3 4 5



طي الفوط

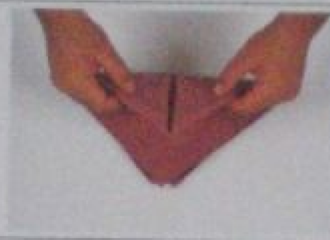

1

2

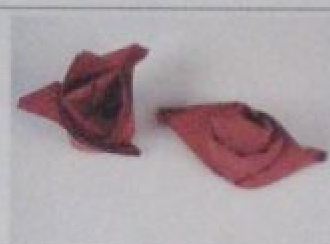
3

4


5

1

2

3

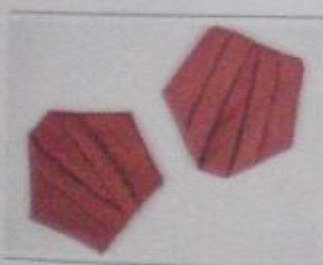

4

5

1

2


3

4

5

6


1

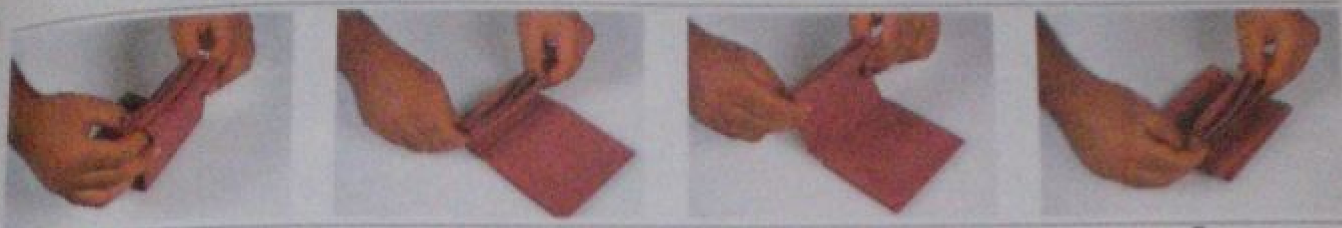
2

3

4



طيّ الفوط



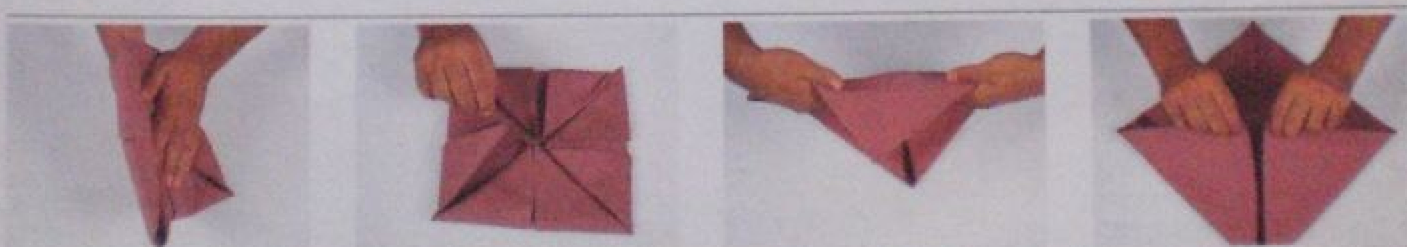
8 7 6 5



12 11 10 9



16 15 14 13



4 3 2 1



1 7 6 5



طيّ الفوط


2


3

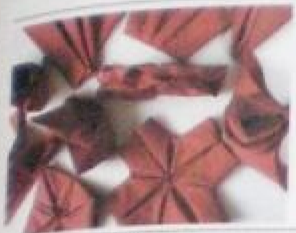

4


5


6


7


8


9





طرق التقطيع



1 تربيط الدجاج قبل تحميره

2

3

4



5

6

7

8



1 نزع جلد الدجاج وعظمه

2

3

4



5

6

7

8

طرق التقطيع


9

10

11

12


13

14

15

16


17

18

19

20


1
نزع عظم السمك Lever les filets

2

3

4

طرق التقطيع



8 7 6 5



12 11 10 9



4 3 2 1

تنظيف الفيليه



8 7 6 5

طرق التقطيع



9 10 11 12



1 الكاستليتة

2 فخذ الغنم

3

4 الفوفيليه



1 تقطيع الدجاج المحمّر

2

3

4



5 6 7 8

طرق التقطيع



12 11 10 9



15 14 13



4 3 2 1

تقطيع لحم الدجاج المحمّر



4 3 2 1

تقطيع الدجاج إلى 8 قطع

طرق التقطيع



5 6 7 8



9 10 1 2

تقطيع الأرنب



3 4 5 6



7 8 9 10

الخضر



البندورة
Tomato



الباذنجان
Eggplant



الكوسى
Courgette



الفليفلة الحلوة الملونة
(Colored) Pepper



الفليفلة الحلوة الخضراء
Green Pepper



الخيار
Cucumber



الأرضي شوكي
Artichoke



الفليفلة الحرّة الخضراء
Green Chilli



الفليفلة الحرّة الحمراء
Red Chilli



القرنبيط الأبيض
Cauliflower

الخضر



القرنبيط الأخضر
Broccoli



اللفوف الأبيض
Cabbage



اللفوف الأحمر
Red Cabbage



الكمأة
Truffle



اللفت
Turnip



الشمندر
Beet root



الفطر الأبيض الطازج
Mushroom



الثوم
Garlic



البصل اليابس
Onion



البصل الأبيض
(Green) Onion

الخضر



الجزر
Carrot



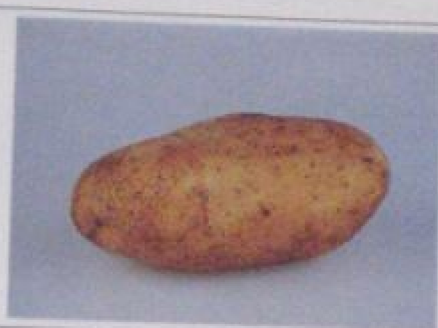
الكرفس
Celery



الكراث
Leek



قلقاس
Taro



البطاطا البيضاء
Potato



البطاطا الحلوة
Sweet Potato



الخس الإفرنجي
Head Lettuce



الخس العربي
Lettuce



الأنديف
Endive



الباتافيا
Batavia

الخضر



روكا
Rocket



سبانخ
Spinach



سلق
Chard Beet



هندباء
Chicory



البقدونس الأفرنجي
Chervil



الشمرا
Fennel



الحامض
Lemon



البندورة الصغيرة
Cherry Tomato



البازيلا
Peas



الفول
Fava Bean



اللوبياء العريضة
Cowpea

الفاكهة


الموز
Banana


التفاح
Apple


الشمام
Melon


البطيخ الأحمر
Watermelon


الدرّاق
Peach


الفريز
Strawberry


المنغا
Mango


البابايا
Papaya


الليتشي
Lyche


أكي دنيا
Loquat


العنب
Grapes


الإجاص
Pear


افندي
Mandarin


الغريفون
Grapefruit


البرتقال
Orange


الكيوي
Kiwi


الأفوكاتو
Avocado


الأناناس
Pineapple